



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Fuldkornspasta med pancetta og rucola

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

200 g fuldkornspasta
130 (200)* g pancetta i tern
1 fed hvidløg
100 g slikærter (sugar snaps)
1½ dl madlavningsfløde
½ pose sennep/dild kryddermix
50 g rucola salat
1 pakke tanelli ost

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Pasta:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog pastaen 10-15 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2** **Pancetta:** Steg pancetta på en tør pande til den er gylden. Pil og hak hvidløg fint. Kom hvidløg og ¾ dl vand på panden sammen med pancetta og lad det simre 5 min.
- 3** **Flødesauce:** Skyl ærterne og skær dem i stykker på 1½ cm. Kom fløde, krydderi og ærter på panden. Lad det simre yderligere 3 min. og smag til med salt og peber.
- 4** **Anret:** Skyl og tør rucola. Skær osten i tynde flager. Hæld vandet fra pastaen og vend den i saucen. Top retten med rucola og osteflager og servér.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.777 kJ / 664 kcal
(3.233 kJ / 773 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	24,7 (33,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,2 (13,2)* g
Kulhydrat	75,7 (75,9)* g
heraf sukkerarter	6,7 (6,9)* g
Protein	34,6 (42,0)* g
Salt	3,4 (4,8)* g
Kostfibre	10,0 g