



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 MIN. TILBEREDNING

Kalkun med tomat-grøntsagssauce og pastapenne



SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare 20-30 min

Det skal du bruge

250 g pasta grov

¾ stk squash

½ stk løg

1 drys basilikum

300 g kalkunbryst i tern

tomat/hvidløgsmarinade

300 g hakkede tomater

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 250 g pasta ca 10 min i rigeligt letsaltet vand. Den skal være al dente (dvs med lidt bid i).
- 2 Skyl ¾ squash, og pil ½ løg. Skær i små tern. Skyl og tør basilikum, og hak groft.
- 3 Varm en gryde op med lidt olie ved høj varme. Svits kødet. Vend det først, når det har fået stegeskorpe. Det skal svitses 1-2 min.
- 4 Tilsæt squash og løg, og svits videre 1 min og tilsæt herefter 300 g hakkede tomater. Skru ned og varm godt igennem 2-3 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Hæld vand fra pastaen. Vend pastaen med kød og grøntsagssauce eller servér pastaen til. Drys basilikum over og servér.

Ugens Tips

Frisk basilikum skal opbevares udenfor køleskabet, da det ikke tåler kulde.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.012 kj / 720 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	17,8 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	95,9 g
heraf sukkerarter	12,5 g
Protein	44,0 g
Salt	1,0 g
Kostfibre	18,7 g

Allergener



Gluten



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.