



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

 55 % ØKOLOGISK

Grøntsagsbolognese med grov pasta



VEGETAR

Mættende og smagfulde vegetarretter med masser af grønt og 30-70% økolog

Det skal du bruge

100 g champignoner
1 stk løg
1 stk hvidløg solo
200 g gulerødder
1/3 stk knoldselleri
1/2 terning bouillon grøntsag
2 tsk græsk krydderiblanding
2 spsk tomatpure
400 g hakkede tomater
1 spsk balsamico rød
1 drys løvstikke
250 g spaghetti fuldkorn
70 g revet cheddar

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Rens champignon og hak dem groft. Pil og hak løg og hvidløg.
- 2 Skræl gulerødder og selleri og riv det groft.
- 3 Varm en gryde med 1-2 spsk olie og kom alle grøntsagerne i og steg ved middel varme 3-4 minutter under omrøring. Kog vand til boullonen og opløs 1/2 terning i 2 1/2 dl vand.
- 4 Tilsæt 2 tsk græsk krydderi, 2 spsk tomatpuré og 400 g hakkede tomater, halvdelen af boullonen, 1 spsk eddike, 1 tsk salt, 1 tsk sukker og 1/2 tsk peber og lad det simre under låg ved svag varme ca. 10 minutter.
- 5 Sæt imens en gryde med rigeligt vand over til spaghettien. Når det koger tilsættes 1/2 tsk salt og 250 g spaghetti og det koges uden låg ca. 10 minutter.
- 6 Tilsæt mere bouillon til bolognesen alt efter hvor tyk du ønsker sovsen og smag den til med salt og peber.
- 7 Skyl løvstikke og pluk den eller hak det groft. Hæld spaghettien i en sigte, dryp af og hæld det i en skål og dryp med lidt olie (gerne olivenolie).
- 8 Blend evt. bolognesen med en stavblender så det bliver mere findelt. Drys med løvstikke og server med revet ost og spaghetti. **TIP:** Du kan også blande spaghettien med bolognesen inden servering.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.639 kJ / 870 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	31,7 g
heraf mættede fedtsyrer	9,5 g
Kulhydrat	113,4 g
heraf sukkerarter	25,7 g
Protein	32,9 g
Salt	7,9 g
Kostfibre	22,3 g

Allergener



Mælk, Selleri, Svovldioxid

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



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.