



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Brændende grøn kærlighed med porre og pancetta



GRØN

Masser af grønt og danske råvarer i klimavenlige retter med mindre kød

Det skal du bruge

½ stk broccoli
3 stk bagekartofler
15 g valnøddebrud
130 g pancetta i tern
1 stk porre
150 g kålmix

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Grøn mos:** Skyl broccoli, og skær den i små buketter. Skræl kartoflerne, og skær dem i tern. Kog broccoli og kartofler i en gryde med usaltet vand i 12 minutter til det hele er mørt. Hæld vandet fra – Gem 1 dl til mosen. Mos grøntsagerne til grov mos med 1 spsk. smør og 3 spsk. kogevand. Smag til med salt og peber. Tilsæt mere kogevand, hvis du gerne vil have mosen tyndere.
- 2** Rist imens valnødderne på en tør og varm pande til de er let gyldne. Læg dem til side på et stykke køkkenrulle.
- 3** Steg pancetta på en pande ved høj varme, til det er sprødt. Afdryp på køkkenrulle.
- 4** Rens porre, og skær den i tynde skiver. Hæld 1 spsk. olie på panden, og steg porre og kålmix på panden i ca. 5 minutter til de er møre, men stadig med lidt bid. Krydr med salt og peber.
- 5 Servering:** Anret kål og porre oven på den grønne mos, og drys med pancetta og valnødder.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.683 kj / 641 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	20,2 g
heraf mættede fedtsyrer	4,9 g
Kulhydrat	95,8 g
heraf sukkerarter	13,6 g
Protein	19,0 g
Salt	0,8 g
Kostfibre	18,3 g

Allergener



Jordnødder, Nødder, Sesamfrø



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.