



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Vagabondens livret

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 300 (450)* g hakket svinekød
- 1 tsk oregano
- 2 spsk rød pesto
- 200 g gulerødder
- ¾ stk peberfrugt gul
- 200 g spaghetti fuldkorn
- 200 g hakkede tomater
- ½ terning bouillon grøntsag
- ½ drys basilikum
- 65 g revet ost

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220°C.
- 2 Rør kød, ½ tsk oregano, 1 spsk rød pesto, 2 spsk mel, ½ tsk salt og ¼ tsk peber sammen. Form farsen til ca. 14 (21)* små kødboller. Læg på en bageplade med bagepapir og bag 12 min. i ovnen.
- 3 Skyl, skræl og skær gulerødder og ¾ peberfrugt (fjern først kerner og frøvægge) i små tern.
- 4 Kog 200 g spaghetti i rigeligt letsaltet vand ca. 11 min. uden låg.
- 5 Kom 200 g tomat, bouillon, ¾ dl vand, 1 spsk rød pesto, ½ tsk oregano, gulerødder og peberfrugt i en gryde. Lad det småsimre 8 min. til grøntsagerne er godt møre. Blend evt. med en stavblender.
- 6 Kom kødbollerne i saucen, når de er færdige. Smag til med salt og peber.
- 7 Kom saucen over spaghettien, drys med frisk basilikum og revet ost og servér straks.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering. Frisk basilikum skal opbevares udenfor køleskabet, da det ikke tåler kulde.

Allergener

Gluten, Mælk, Nødder, Selleri

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:	3.423 kJ / 818 kcal (3.953 kJ / 945 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	29,8 (37,6)* g 11,0 (13,7)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	84,4 g 15,4 g
Protein	53,0 (67,2)* g
Salt	4,6 (4,7)* g
Kostfibre	13,3 g