



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 MIN. TILBEREDNING



# Ovnklar carbonara

## Det skal du bruge

2 bakker italiensk carbonara

## Du skal selv have:

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Tag folien af bakkerne.
- 2 Sæt bakkerne i ovnen 15-20 minutter til det tager lidt farve. Ovne er forskellige så tjek retten efter 15 minutter og giv den lidt længere efter smag og behag.
- 3 FROST: Har du frosset retten, skal den tø op i køleskab og derefter tilberedes som i pkt 2.

### Tips:

Fryseegnet

### Allergener

Gluten, Mælk, Svovldioxid

### 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:	4.024 kj / 962 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	61,9 g
heraf mættede fedtsyrer	23,4 g
Kulhydrat	66,3 g
heraf sukkerarter	7,1 g
Protein	34,9 g
Salt	6,6 g
Kostfibre	3,5 g