



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

# Pasta bolognese med sommergrønt

## 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.

1/2 stk løg  
1/2 stk hvidløg solo  
1 stilk bladselleri  
1/2 stk fennikel  
300 (450)\* g hakket oksekød  
1 dåse cherrytomat  
1.5 g oregano  
1/4 terning bouillon okse  
3 tsk kapers  
1 stk forårsløg  
1 drys basilikum  
250 g pasta frisk

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Sæt en gryde over med rigeligt vand og lidt salt og bring den i kog.
- 2 **Bolognese:** Pil og hak løg fint. Pres hvidløg. Skær bladselleri i små tern. Skær fennikel i tynde skiver. Varm en gryde med lidt olivenolie. Steg det hele let mørt i 5 min. Kom kødet ved og steg i et par min. og rør undervejs. Kom tomaterne i og mos dem med grydeskeen. Tilsæt oregano, bouillon og kapers. Smag til med salt og peber. Lad det simre under låg i 10-12 min.
- 3 Skyl og skær forårsløg i tynde skiver. Skær eller riv basilikum groft.
- 4 **Pasta:** Kom pastaen i gryden med vand og kog efter anvisning på pakken.
- 5 **Anret:** Bland forårsløg og basilikum i kødsovsen. Vend det hele med pastaen og servér.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Selleri, Sennep

## 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:	3.043 kj / 727 kcal (3.560 kj / 851 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	23,1 (30,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,6 (7,7)* g
Kulhydrat	79,3 g
heraf sukkerarter	15,8 g
Protein	50,5 (65,1)* g
Salt	2,0 (2,1)* g
Kostfibre	8,5 g