



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingebolognese med spaghetti og fintsnittet grønt

Det skal du bruge

½ stk løg
⅓ stk hvidløg solo
½ terning bouillon grøntsag
350 g gulerødder
¾ stk squash
150 g spaghetti fuldkorn
300 g hakket kylling
1 spsk herbes de provence
1 dåse cherrytomat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg fint. Kog vand og opløs ½ bouillonterning i 1 dl kogende vand. Skræl gulerødderne og riv dem groft.
- 2 Skyl squash og riv ¾ i tynde strimler enten med en spiralizer, på et mandolinjern eller den grove side af et rivejern.
- 3 Bring en gryde med rigeligt vand i kog. Kom spaghetti i gryden og kog dem i 10-12 min. Afdryp den i en sigte.
- 4 Opvarm imens en gryde med 1 spsk olie og steg løg og hvidløg i 1 min. Tilsæt hakket kylling, halvdelen af den revne squash og halvdelen af den revne gulerod og brun det godt.
- 5 Tilsæt 1 spsk krydderi, cherrytomater, bouillon og 1 tsk sukker og bring saucen i kog. Skru ned til svag varme, læg låg på gryden og lad saucen småkoge i ca. 10 min. Smag til med salt og peber.
- 6 Inden servering blandes resten af den revne squash og de revne gulerødder med spaghettien. Dryp med lidt olie.
- 7 Anret grøntsagsspaghetti og bolognese i dybe tallerkener eller servér dem hver for sig i skåle.

Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.863 kj / 684 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,9 g
heraf mættede fedtsyrer	3,2 g
Kulhydrat	80,1 g
heraf sukkerarter	29,4 g
Protein	46,1 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	14,2 g