



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Fyldte portobello svampe med pasta

Det skal du bruge

400 g portobello-svampe
1 stk hvidløg solo
2 stk skalotteløg
2 spsk sojasauce
1 spsk sherryeddike
1 drys rosmarin
4 spsk rasp
75 g salatost i kryddermarinade
250 g pasta grov
¼ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 230°C.
- 2 Pluk stokkene af svampene og hak stokkene groft. Er der ingen stok på svampene bruges en af svampene. Pres hvidløg og hak skalotteløg groft.
- 3 Varm ½ spsk olie på panden og steg portobellostokke, hvidløg og skalotteløg et par minutter. Hæld 2 spsk sojasauce og ½-1 spsk sherryeddike over og lad det koge lidt ind.
- 4 Fjern panden fra varmen og kom finthakket rosmarin, rasp og let moset salatost (hæld væden fra inden) på. Drys med lidt salt og peber.
- 5 Fordel fyldet på svampene og stil dem på en bageplade med bagepapir. Bag svampene midt i ovnen i ca. 14 min.
- 6 Kog 250 g pasta i rigeligt vand med ½ tsk salt i 10 min. Pisk ½ spsk olie og ½ spsk citronsaft sammen og vend det i den kogte pasta.
- 7 Spis svampene med pasta til.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk, Soja, 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: 3.349 kJ / 800 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,0 g
heraf mættede fedtsyrer 4,9 g

Kulhydrat 119,8 g
heraf sukkerarter 15,6 g

Protein 24,0 g

Salt 9,2 g

Kostfibre 21,7 g