



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Linseragout med fettucine og Grana Padano

Det skal du bruge

½ stk hvidløg solo
200 g gulerødder
1 stk tomat
½ tsk rosmarin
½ tsk timian
¼ tsk sambal oelek
½ spsk balsamico rød
½ spsk sojasauce
60 g beluga linser
1 spsk tomatpuré
200 g hakkede tomater
½ dl piskefløde
½ pose bouillon, grøntsag
200 g pasta grov
25 g grana padano
1 drys bredbladet persille

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Hak ½ hvidløg fint. Skræl gulerødder og skær i tern. Skær tomater i tern.
- 2 **Linseragout:** Kom lidt olivenolie i en gryde. Tilsæt hvidløg, gulerod, tomat, ½ tsk sukker, rosmarin, timian, salt og sambal oelek (kan udelades, hvis ikke man ønsker en stærk ret). Steg det i 1-2 min.
- 3 Tilsæt balsamico, soja, tomatpuré, hakkede tomater, 1 dl vand, fløde, bouillon og linser. Lad det småkoge i 12-15 min. **TIP:** Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis det er ved at koge tørt. Smag til med salt og peber.
- 4 Kog fettucine i rigeligt letsaltet vand i ca. 3 min.
- 5 Riv parmesanost på et rivejern. Hak persille og vend halvdelen i linseragouten.
- 6 Sigt pasta og vend den i ragouten. Drys med revet parmesan og resten af persillen.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Mælk, Selleri, 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: 2.450 kj / 586 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	17,4 g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 g
Kulhydrat	80,1 g
heraf sukkerarter	17,2 g
Protein	27,3 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	14,5 g