



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Pasta med tunsauce og revet grana

Det skal du bruge

250 g pasta grov
100 g gulerødder
¾ stk løg
1 stilk bladselleri
¼ tsk chili flager/knust
½ pose bouillon, grøntsag
400 g hakkede tomater
1½ dåse tun i vand
1½ spsk kapers
1 drys bredbladet persille
25 g grana padano
½ stk hvidløg solo

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Sæt en gryde over med vand til pasta. Tilsæt ½ tsk salt, når vandet koger. Kog pastaen ca. 10 min. Gem ½ dl til saucen, inden du hælder vandet fra. Skyl kort i koldt vand.
- 2 Skræl imens gulerødder, pil løg og hvidløg. Skyl bladselleri. Skær det hele i grove stykker og hak fint i en minihakker eller foodprocessor. Alternativt kan det hakkes fint i hånden.
- 3 Kom ½ spsk olivenolie i en sauterpande eller gryde og sauté/steg grøntsagerne i ca. 5 min ved middel varme. Det må ikke tage farve.
- 4 Tilsæt hakkede tomater og vand fra pastaen, bouillon og chiliflager **TIP:** Reducer mængden af chiliflager hvis du ikke kan lide det så stærkt. Lad det simre i ca. 7 min.
- 5 Dræn tunen godt og kom den i sammen med kapers. Rør det godt rundt til tunen er findelt. Lad det simre videre 3-4 min. Smag tunsaucen til med salt og peber og evt. lidt sukker.
- 6 Skyl og hak persillen groft. Drys den over tunsaucen ved servering. Servér med kogt pasta og et drys parmesanflager **TIP:** Du kan også servere parmesan og persille i små skåle, så man selv kan komme på efter smag og behag.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Mælk, 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: 3.028 kj / 724 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	11,6 g
heraf mættede fedtsyrer	3,9 g
Kulhydrat	102,7 g
heraf sukkerarter	16,6 g
Protein	52,0 g
Salt	5,3 g
Kostfibre	20,3 g