



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Frisk pasta med blomkål og spinat med gorgonzola

Det skal du bruge

2 stk brød
250 g pasta frisk med spinat
½ stk blomkål
2 stk forårsløg
75 g babyspinat
1 spsk pinjekerner
½ dl hvidvin
100 g gorgonzola

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft eller brug en brødrister til at lune brødet.
- 2 Sæt en gryde med rigeligt letsaltet vand over til pastaen.
- 3 Skyl ½ blomkål og del den i små buketter. Rens og snit forårsløgene i 2 cm skiver på skrå. Skyl og tør spinaten.
- 4 Steg blomkål i lidt olie 2 min. Kom forårsløg og 1 spsk pinjekerner ved og steg endnu 2 min. Tilsæt spinat og steg til spinaten falder sammen.
- 5 Lun brødet i ovnen ca. 6 min.
- 6 Kog pastaen i 3-4 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 7 Tilsæt hvidvin og 100 g gorgonzola til grøntsagerne og vend det rundt, så osten smelter. Gem evt. lidt af osten og top med den inden servering. Smag til med peber og salt.
- 8 Hæld vandet fra pastaen (Gem lidt kogevand til efterfølgende). Vend pastaen i grøntsagerne sammen med nogle skefulde af kogevandet. Fordel i dybe tallerkener og servér med lunt brød.

Allergener

Æg, Gluten, Havre, Hvede, Mælk, Nødder, 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: 3.278 kJ / 783 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	27,8 g
heraf mættede fedtsyrer	11,5 g
Kulhydrat	95,8 g
heraf sukkerarter	7,1 g
Protein	37,5 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	14,5 g