



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 35 MIN. TILBEREDNING

Cremet fettuccine med arrabiatasauce, squash og pinjekerner

Det skal du bruge

½ stk squash
30 g pinjekerner
½ stk rødløg
½ stk hvidløg solo
¼ stk chili rød
350 g hakkede tomater
1 g oregano
1 drys basilikum
250 g pasta frisk
½ bæger æggeblomme, pasteuriseret
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Varm ovnen op til 230°C.
- 2 **Ovnbagt squash med pinjekerner:** Skyl squashen og skær den i ca. ½ cm tykke skiver. Læg skiverne på en bageplade med bagepapir og vend dem i lidt olie, salt og peber. Steg squashskiverne i ovnen i 12-15 min. Strø pinjekernerne over squashen, når der er 3 min. tilbage af tilberedningstiden.
- 3 **Arrabiatasauce:** Pil og hak løg og hvidløg fint. Hak chilen fint. Varm en gryde op til middelvarme, tilsæt lidt olie og steg løg, hvidløg og chili til løgene er klare. Tilsæt de hakkede tomater og oregano og lad det koge i 10-12 min. Smag til med salt og peber. Det sidste minut af tilberedningstiden tilsættes halvdelen af hakket basilikum.
- 4 Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand i 3-4 min. Sigt vandet fra, men gem 1 dl af kogevandet. Hæld pastaen tilbage i gryden.
- 5 **Crement fettuccine:** I en skål blandes æggeblomme sammen med creme frisk og lidt peber. Sæt gryden mad pasta over middelvarme og vend æggemassen i. Varm igennem under omrøring til blandingen har jævnet. Tilsæt evt. pastavand til ønsket konsistens. Smag til med salt.
- 6 Anret pastaen med arrabiatasauce og squash og drys med resten af basilikummen.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Mælk, Nødder

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: 2.579 kJ / 616 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,2 g
heraf mættede fedtsyrer 6,2 g

Kulhydrat 78,0 g
heraf sukkerarter 11,6 g

Protein 23,8 g

Salt 1,3 g

Kostfibre 8,7 g