



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Frisk pasta med blomkål og spinat med gorgonzola

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Skyl blomkål og del i små buketter. Rens og snit forårsløgene i 2 cm skiver på skrå. Skyl og tør spinaten.
- 3 Steg blomkål i lidt olie 2 min. Kom forårsløg og pinjekerner ved og steg endnu 2 min. Tilsæt spinat og steg til den falder sammen.
- 4 Lun brødet på brødristeren.
- 5 Kog pastaen i 3-4 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 6 Tilsæt hvidvin og 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.
- 7 Hæld vandet fra pastaen, men gem lidt. Vend pastaen i grøntsagerne sammen med nogle skefulde kogevand. Fordel i dybe tallerkener og servér med lunt brød.

Allergener

Æg, Gluten, Havre, Hvede, Laktose, 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: 2.866 kj / 685 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 21,1 g
heraf mættede fedtsyrer 8,8 g

Kulhydrat 89,6 g
heraf sukkerarter 6,5 g

Protein 34,2 g

Salt 2,1 g

Kostfibre 12,5 g