



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Cremet fettuccine med arrabiatasauce, squash og mandler

Det skal du bruge

- 1/2 stk squash
- 30 g salte mandler
- 1/2 stk rødløg
- 1/2 stk solo hvidløg
- 1/4 stk rød chili
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 tsk oregano
- 1 drys basilikum
- 250 g frisk pasta
- 1/2 bæger pasteuriseret æggeblomme
- 3/4 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog til pastaen.
- 2 Ovnbagt squash: Skyl squashen og skær den i ca. 1/2 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. Hak mandlerne groft og drys dem over squashen.
- 3 Arrabiatasauce: Pil og hak løg og hvidløg fint. Hak chili og basilikum. 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. Tilsæt halvdelen af basilikum det sidste min. af tilberedningstiden.
- 4 Kog pastaen i 3-4 min. Sigt vandet fra, men gem 1 dl af kogevandet. Hæld pastaen tilbage i gryden.
- 5 Cremet fettuccine: Bland æggeblomme med creme frisk og lidt peber en skål. Sæt gryden med 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, Laktose, 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:	2.509 kj / 600 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,4 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	79,6 g
heraf sukkerarter	14,8 g
Protein	24,3 g
Salt	1,4 g
Kostfibre	8,7 g