



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Pasta med tunsauce, persille og revet grana

Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta
1 stk gulerod
¾ stk løg
½ stk solo hvidløg
1 stilk bladselleri
1 dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
½ tsk chiliflager
1½ dåse tun i vand
½ glas kapers
1 drys bredbladet persille
25 g grana padano

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog pastaen ca. 10 min. Gem ½ dl til saucen, inden du hælder vandet fra. Skyl kort i koldt vand.
- 2 Skræl imens gulerod. 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 sautéer/steg grøntsagerne i ca. 5 min ved middel varme uden det tager farve.
- 4 Tilsæt hakkede tomater, bouillon, pastavandet og chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have 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. Riv grana groft. Servér pasta med tunsauce og et drys persille og ost.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, 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: 2.685 kj / 642 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 10,8 g
heraf mættede fedtsyrer 3,6 g

Kulhydrat 88,8 g
heraf sukkerarter 19,7 g

Protein 47,4 g

Salt 5,2 g

Kostfibre 18,0 g