



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Grøntsagsbolognese med fuldkornspenne

Det skal du bruge

125 g champignoner
1 stk løg
1 stk solo hvidløg
1/3 stk knoldselleri
200 g revet gulerod
1/2 pose grøntsagsbouillon
2 tsk græsk krydderiblanding
2 spsk tomatpuré
1 dåse hakkede tomater
1 spsk lys balsamico
1 drys løvstikke
200 g fuldkornspasta
70 g revet cheddar

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Rens champignon og hak dem groft. Pil og hak løg og hvidløg. Skræl selleri og riv det groft. Opløs bouillon i 2½ dl kogende vand.
- 2 Varm en gryde med 1-2 spsk olie. Kom alle grøntsagerne i og steg ved middel varme 3-4 min. under omrøring.
- 3 Tilsæt græsk krydderi, tomatpuré og hakkede tomater, halvdelen af bouillon, balsamico, 1 tsk salt, 1 tsk sukker og 1/2 tsk peber og lad det simre under låg ved svag varme ca. 10 min.
- 4 Sæt imens en gryde med rigeligt vand over til spaghettien. Tilsæt 1/2 tsk salt og spaghetti, når det koger og kog uden låg ca. 10 min.
- 5 Tilsæt mere bouillon til bolognesen, alt efter hvor tyk du ønsker sovsen og smag den til med salt og peber.
- 6 Skyl løvstikke og pluk den eller hak det groft. Hæld spaghettien i en sigte, dryp af og hæld det i en skål og dryp med lidt olie (gerne olivenolie).
- 7 Blend evt. bolognesen med en stavblender, så det bliver mere findelt. Drys med løvstikke og servér med spaghetti og revet ost. **TIP:** Du kan også blande spaghettien med bolognesen inden servering.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, 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: 3.266 kJ / 781 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 26,4 g
heraf mættede fedtsyrer 8,5 g

Kulhydrat 108,0 g
heraf sukkerarter 30,2 g

Protein 27,8 g

Salt 5,8 g

Kostfibre 27,6 g