



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING



# Fuldkornspasta med stegt blomkål

## Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta  
½ stk blomkål  
1 stk citron  
½ stk løg  
½ stk solo hvidløg  
70 g grana padano  
1 drys bredbladet persille  
1 pose valnøddebrud  
150 g salatmix toscana  
2 spsk citrusvinaigrette

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Bring en stor gryde med letsaltet vand i kog og kog pasta i 10-12 min.
- 3 Skyl blomkål og citron. Del blomkålen i små buketter. Riv skallen på citron og pres saften. Pil og hak løg og hvidløg. Riv osten. Hak persille groft.
- 4 Læg blomkålen på en bageplade og vend med lidt olivenolie og salt og bag dem i 8 min.
- 5 Kom lidt olivenolie på en pande og steg løg og hvidløg ved middelvarme til de er klare. Hak valnødder groft og kom dem på panden sammen med citronskal og den bagte blomkål.
- 6 Hæld vandet fra pastaen, men gem ca. 1 dl. Kom pastaen på panden sammen med lidt kogevand og bland det sammen. Tilsæt halvdelen af den revne ost og smag til med citronsaft og peber.
- 7 Salat: Kom salaten i en skål og vend den med dressingen.
- 8 Drys hakket persille og resten af osten på toppen og servér evt. med lidt ekstra olivenolie.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Valnødder

## 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:     | 3.330 kj / 796 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 33,6 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 9,4 g               |
| Kulhydrat               | 93,5 g              |
| heraf sukkerarter       | 16,1 g              |
| Protein                 | 30,0 g              |
| Salt                    | 1,3 g               |
| Kostfibre               | 24,1 g              |