



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kyllingebolognese med fuldkornspasta og fintsnittet grønt

Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta
½ stk løg
1 fed hvidløg
½ stk squash
200 g revet gulerod
300 g hakket kylling
1 spsk herbes de provence
1 dåse cherrytomater
½ pose grøntsagsbouillon
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2** **Fintsnittet grønt:** Pil og hak løg og hvidløg fint. Skyl squash og riv i tynde strimler enten med en spiralizer, på et mandolinjern eller den grove side af et rivejern.
- 3** **Kyllingebolognese:** Opvarm en gryde med lidt olie og steg løg og hvidløg i 1 min. Tilsæt kødet og halvdelen af squash og gulerod og brun det godt. Tilsæt herbes de Provence, cherrytomater, bouillon, 1 tsk sukker og 1 dl vand og bring saucen i kog. Skru ned til svag varme, læg låg på gryden og lad det småkoge i ca. 10 min. Smag til med salt og peber.
- 4** **Grøntsagspasta:** Skyl og hak persille. Vend det i pastaen sammen med resten af den revne squash og gulerod. Dryp med lidt olie.
- 5** Anret grøntsagspasta og bolognese i dybe tallerkener eller servér dem hver for sig.

Allergener

Gluten, Hvede, 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:	3.033 kj / 725 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,3 g
heraf mættede fedtsyrer	3,0 g
Kulhydrat	88,9 g
heraf sukkerarter	22,9 g
Protein	49,0 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	13,2 g