



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Casarecce pasta i tomatsauce med oksetykkam og kapers

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

200 g pasta
½ stk løg
1 stk tomat
½ glas kapers
1 fed hvidløg
300 (450)* g oksesteg af tykkam
½ dåse cherrytomater
¾ tsk oregano
1 tsk timian
1 drys basilikum

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den. Gem 1 dl kogevand til senere.
- 2 Pil og hak løg fint. Skyl og skær tomat i tern. Hæld væden fra kapers. Kom lidt olivenolie på en pande og steg løg og presset hvidløg ca. 2 min.
- 3 Tilsæt oksetykkam, dåsetomater, kapers, oregano, timian, frisk tomat, lidt salt og peber. Lad det småkoge i 10 min. under låg.
- 4 Hak basilikum groft og vend halvdelen i saucen. Bland den kogte pasta med tomatsaucen og lidt pastavand. Servér med resten af basilikummen på toppen.

Allergener

Gluten, Hvede

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: 2.944 kj / 704 kcal
(3.576 kj / 855 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	22,6 (32,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	8,6 (12,8)* g
Kulhydrat	79,8 (80,0)* g
heraf sukkerarter	10,6 g
Protein	45,3 (59,6)* g
Salt	1,1 (1,3)* g
Kostfibre	4,8 g