



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Fyldte portobello svampe med pasta

Det skal du bruge

300 g portobello-svampe
1 fed hvidløg
2 stk skalotteløg
2 spsk sojasauce
1 spsk rød balsamico
1 drys rosmarin
4 spsk rasp
75 g salatost i kryddermarinade
200 g fuldkornspasta
¼ stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft).
- 2 Pluk stokkene af svampene og hak stokkene groft. Er der ingen stok på svampene bruges en af svampene. Pres hvidløg og hak skalotteløg groft.
- 3 Varm ½ spsk olie på panden og steg portobellostokke, hvidløg og skalotteløg et par min. Hæld sojasauce og eddike over og lad det koge lidt ind.
- 4 Fjern panden fra varmen og kom finthakket rosmarin, rasp og let moset salatost (hæld væden fra inden) på. Drys med lidt salt og peber.
- 5 Fordel fyldet på svampene og stil dem på en bageplade med bagepapir. Bag svampene midt i ovnen i ca. 14 min.
- 6 Kog pasta i rigeligt vand med ½ tsk salt i 10 min. Pisk ½ spsk olie og ½ spsk citronsaft sammen og vend det i den kogte pasta.
- 7 Spis svampene med pasta til.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja, 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: 3.051 kj / 729 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	24,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,9 g
Kulhydrat	100,9 g
heraf sukkerarter	14,1 g
Protein	25,9 g
Salt	8,2 g
Kostfibre	13,9 g