



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Hurtig pasta med fennikel og kapers

Det skal du bruge

½ stk hvidløg solo
200 g spaghetti, fuldkorn
2½ dl mornaysauce
½ dåse hakkede tomater
35 g tomatpuré
½ stk fennikel
½ stk squash
1 stilk bladselleri
½ glas kapers
1 drys basilikum
25 g grana padano
½ spsk balsamico rød
100 g salatmix toscana

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil hvidløg og pres det. Skyl fennikel, bladselleri og squash. Skær det hele i grove stykker ca. 3x3 cm.
- 2 Kog:** Kom alle grøntsagerne i en gryde. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, mornaysauce, kapers med ½ spsk lage, 2½ dl vand, salt og peber. Bring i kog og lad det koge i 15-20 min under låg ved medium varme til pastaen er så al dente du ønsker den. Rør i gryden et par gange undervejs. Spæd til med lidt vand, hvis det bliver for fast. Pluk basilikum ned i til sidst.
- 3 Anret:** Riv osten og drys den over pastaen. Bland balsamico med ½ spsk olivenolie og vend i salaten.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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: 2.695 kj / 644 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	17,6 g
heraf mættede fedtsyrer	7,8 g
Kulhydrat	91,9 g
heraf sukkerarter	21,0 g
Protein	29,5 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	12,3 g