



🍴 2 PORTIONER

📅 4 DAGES HOLDBARHED

🕒 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Citron pasta med tun og grønne bønner

Det skal du bruge

35 g grana padano
2 dåser tun i vand
100 g grønne bønner
½ pakke persille, bredbladet
75 g babyspinat
½ stk citron
200 g pasta hvid
¾ tsk fiskesauce
½ dl græsk yoghurt

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** **Forberedelse:** Riv osten. Dræn tunen for vand. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2** **Grønt:** Skær enderne af bønnerne og del dem i to. Skyl persille og hak det groft. Skyl babyspinat. Riv citronskal og pres saften.
- 3** **Sauce:** Bland yoghurt med fiskesauce, ⅔ af osten, ½ spsk smør, ½ spsk olivenolie, citronskal og saft, lidt salt og peber.
- 4** **Pasta:** Kog pastaen i 8 min. Tilsæt bønnerne og kog videre i ca. 3 min. Tag 1 dl af kogevandet fra. Vend spinaten i pasta gryden og hæld straks vandet fra. Kom pastaen tilbage i gryden. Vend det med tun, yoghurt-saucen, persille samt lidt af pastavandet. Rør det godt rundt og smag til med salt og peber.
- 5** **Servér** med det samme og drys med mere revet grana.

Allergener

Æg, Fisk, Hvede, Laktosefri, Mælk

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:	2.995 kJ / 716 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,0 g
heraf mættede fedtsyrer	7,8 g
Kulhydrat	76,5 g
heraf sukkerarter	6,6 g
Protein	64,1 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	5,9 g