



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING



# Linguine á la puttanesca

## Det skal du bruge

200 g pasta  
2 fed hvidløg  
¼ pose chiliflager  
1 dåse hakkede tomater  
½ glas kapers  
½ pakke oliven  
½ spsk fiskesauce  
1 stk hjertesalat  
1 stk tomat  
½ pakke croutoner  
½ pose sennepsvinaigrette  
½ pakke bredbladet persille  
1 pakke tanelli ost

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Pasta:** Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2** **Puttanesca:** Pil og pres hvidløg. Varm lidt olivenolie op i en stegepande med høj kant. Steg hvidløg og chiliflager (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) uden det tager farve. Tilsæt hakkede tomater, drænedede kapers, oliven, fiskesauce (kan undlades, hvis du er vegetar), lidt salt og peber. Lad det simre 5-7 min.
- 3** **Salat:** Skær bunden af salaten og skyl den grundigt. Brug gerne en salatslynge til at tørre den eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag. Riv salaten i grove stykker. Skyl tomat og skær i tern og bland med salat, croutoner og sennepsvinaigrette i en salatskål.
- 4** **Anret:** Skyl persille og hak det. Riv osten fint. Bland pastaen med saucen og hakket persille samt lidt af kogevandet. Anret i dybe tallerkener og drys osten over. Servér med salaten ved siden af.

## Tips:

Fiskesauce kan undlades, hvis du er vegetar

## Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.879 kj / 688 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,2 g
heraf mættede fedtsyrer	4,1 g
Kulhydrat	93,0 g
heraf sukkerarter	13,6 g
Protein	24,4 g
Salt	2,4 g
Kostfibre	7,0 g