



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Fuldkornspasta med aubergine, pesto og pinjekerner

## Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta  
1 pose pinjekerner  
½ stk løg  
1 fed hvidløg  
1 stk aubergine  
1 pakke tanelli ost  
1 glas pesto  
50 g rucola salat

## Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Pasta: Kog pastaen i letsaltet vand i 10-12 min. til passende konsistens. Sigt vandet fra, men gem lidt af til senere.
- 2** Pinjekerner: Rist pinjekerner på en tør pande til de er gyldne og læg dem til side. Panden skal bruges igen.
- 3** Grøntsager: Hak løg fint. Skær squash og aubergine i tern ca. 1x1 cm. Skær hvidløg i helt tynde skiver. Steg løg og hvidløg i lidt olivenolie ved middel varme til de er klare. Skru op for varmen og steg aubergine med ca. 4 min. så det får lidt farve. Smag til med salt.
- 4** Anret: Riv osten. Bland den kogte pasta med pesto og grøntsagerne. Tilsæt evt. lidt kogevand til passende konsistens. Servér med revet ost, rucola og drys med pinjekerner.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder

## 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:	2.914 kj / 696 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,3 g
heraf mættede fedtsyrer	5,5 g
Kulhydrat	77,0 g
heraf sukkerarter	9,5 g
Protein	22,3 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	11,4 g