



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Casarecce i cremet sauce med svampe, spinat og grønkål

Det skal du bruge

200 g pasta
125 g champignoner
1 pakke bøgehatte
1 fed hvidløg
1¼ dl piskefløde
¼ pose grøntsagsbouillon
½ pose timian
½ spsk sojasauce
½ spsk sennep
100 g snittet grønkål
75 g babyspinat

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Pasta Casarecce: Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog pastaen ca. 10 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem lidt til saucen.
- 2** Svampe: Skær imens champignon i kvarte. Skær bunden af bøgehattene. Pil og pres hvidløg.
- 3** Cremet sauce: Varm lidt olivenolie op på panden og steg svampene ved høj varme ca. 4 min. Tilsæt hvidløg og steg 1 min. Skru ned til middelvarme, tilsæt ½ spsk mel og rør rundt. Tilsæt fløde lidt ad gangen og kom bouillon, timian, soja, sennep, 1 tsk sukker og grønkål i. Kog i 3 min. Smag til med salt og peber.
- 4** Skyl spinat og kom det i saucen, rør rundt og kog i 1 min. Tilsæt pastaen og 1 spsk af kogevandet og vend det godt rundt. Servér svampepastaen rygende varm.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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: 3.142 kJ / 751 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 34,2 g
heraf mættede fedtsyrer 16,3 g

Kulhydrat 86,7 g
heraf sukkerarter 8,3 g

Protein 24,0 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 8,2 g