



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Casarecce med oksetykkam og grønne bønner

Det skal du bruge

200 g pasta
1 pakke grønne bønner
1 stk gulerod
1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
300 g oksesteg af tykkam
½ stk citron
½ pose oregano
1 pakke tanelli ost

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Pasta: Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog pastaen 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2** Grønne bønner: Nip eller skær enderne af bønnerne og del dem på midten. Skræl gulerod og skær i tynde skiver. Varm lidt olivenolie op i en stegepande med høj kant. Steg bønner og gulerod 2-3 min. Pil imens skalotteløg og hvidløg. Hak løg og pres hvidløg. Steg begge dele med i 1-2 min.
- 3** Oksetykkam: Kom kødet på og del det fra hinanden med grydeskeen. Steg 2-3 min. Riv citronskal over og tilsæt oregano. Smag til med salt og peber. Kom pastaen og 1-1½ dl pastavand ved og kog det sammen 1 min. tid. Vend 1 spsk smør i og smag til med citronsaft.
- 4** Riv osten og drys den over pastaen.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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: | 3.557 kj / 850 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 37,6 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 15,3 g |
| Kulhydrat | 79,9 g |
| heraf sukkerarter | 8,6 g |
| Protein | 48,1 g |
| Salt | 1,1 g |
| Kostfibre | 8,0 g |