



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pasta linguine med ingefær/hvidløgstegte kæmperejer og squash

Det skal du bruge

200 g pasta
1 stk squash
1 pose ingefær/hvidløg/chili i olie
250 g kæmperejer - har været frosset
1 pakke tanelli ost
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Pasta linguine: Sæt pastaen over i rigeligt lertsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem ca. 1 dl.
- 2** Ingefær/hvidløgstegt squash: Halvér squash på langs og skær i skiver. Varm en stegepande op og kom halvdelen af ingefær/hvidløg/chili-olien på. Lad det varme et øjeblik og tilsæt så squash. Vend dem rundt i olien og steg ca. 2 min.
- 3** Kæmperejer: Tilsæt resten af olien og rejerne og steg et par min. så rejerne lige er gennemstegt. Krydr med salt.
- 4** Anret: Riv osten fint og vend det i den nykogte pasta sammen med lidt pastavand til en cremet konsistens. Bland spinat, ingefær/hvidløgstegt squash og kæmperejer i og servér med et drys friskkværnet peber på.

Allergener

Gluten, Hvede, Krebsdyr, 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: | 2.439 kj / 583 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 14,0 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 2,7 g |
| Kulhydrat | 74,5 g |
| heraf sukkerarter | 6,7 g |
| Protein | 39,8 g |
| Salt | 1,8 g |
| Kostfibre | 4,9 g |