



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Cassoulet med linqueca og butterbeans

Det skal du bruge

2 stk løg
2 fed hvidløg
4 stk gulerødder
3 stilke bladselleri
6 stk grillpølser m. linquica
1 tsk røget paprika
2 stk laurbærblade
2 dåser butterbeans
1 pose hønsebouillon
1½+½ dåse hakkede tomater
2 stk surdejsboller
1 pakke bredbladet persille
1 stk foccacia brød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil løg og hvidløg. Skær løg i tynde både og hak hvidløg fint. Skræl gulerødder og skær i tern ca. 1x2 cm. Snit bladselleri i skiver på ca. 1 cm.
- 2 Linqueca:** Skær pølserne i mundrette stykker og steg dem i en stor gryde ved medium varme til de tager lidt farve. Tilsæt løg og hvidløg og sautéer under omrøring et par min.
- 3 Cassoulet:** Tilsæt gulerødder, selleri, røget paprika og laurbærblade og rør rundt. Hæld væden fra butterbeans, skyl dem kort i koldt vand og kom dem i gryden. Tilsæt hakkede tomater, bouillon og 4 dl vand, kog op og lad det simre ved svag varme uden låg i ca. 15 min. Smag til med salt og peber.
- 4 Anret:** Lun bollerne på en brødrister. Skyl og hak halvdelen af persillen groft. Servér cassoulet med et drys hakket persille og lunt brød.
- 5 Dag 2:** Hæld resten af cassoulet'en i en gryde, tilsæt det sidste hakkede tomat og varm op ved middel varme under omrøring. Varm brød og anret som i step 4.

Allergener

Gluten, Hvede, Selleri

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: 3.750 kJ / 896 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 40,5 g
heraf mættede fedtsyrer 15,3 g

Kulhydrat 93,4 g
heraf sukkerarter 19,4 g

Protein 39,7 g

Salt 5,8 g

Kostfibre 19,5 g