



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Chilipasta i portobellosauce med sesamfrø

Det skal du bruge

200 g pasta
150 g portobello-svampe
1 fed hvidløg
1 bundt forårsløg
½ stk rød chili
1 pose sesamfrø
1 pose sojasauce
½ pakke tomatpuré
1 dl piskefløde
1 pakke bredbladet persille
75 g babyspinat

Du skal selv have:

Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** **Pasta:** Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem ½ dl.
- 2** **Grøntsager:** Skær portobello svampene i 1 cm tykke skiver. Pil hvidløg. Skær hvidløg, forårsløg og chili i tynde skiver.
- 3** **Portobellosauce:** Varm lidt smør i en stegepande og steg portobello med alle grøntsagerne (gem lidt chili til topping) ca. 5 min. til svampene er blevet bløde. Tilsæt sesamfrø, soja, tomatpuré og piskefløde. Lad koge sammen ca. 1 min.
- 4** **Servering:** Skyl persille og spinat. Hak persillen fint. Kom pastaen i svampesauceen og bland med pastavand og babyspinat. Drys med persille og top med chili skiver.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja

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:	2.761 kj / 660 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,5 g
heraf mættede fedtsyrer	14,7 g
Kulhydrat	82,8 g
heraf sukkerarter	7,7 g
Protein	22,5 g
Salt	4,4 g
Kostfibre	8,4 g