



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Risoni med estragonsmør, bagte grøntsager og kerner

## Det skal du bruge

125 g markchampignon  
2 stk gulerødder  
150 g risoni  
150 g grønne bønner  
½ stk citron  
75 g snittet grønkål  
½ pakke estragon, frisk  
½ stk æble  
½ stk skalotteløg  
1 pose græskar- & solsikkekerner

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Bagte grøntsager:** Rens svampene og skær dem i kvarte. Skræl og skær gulerødderne i grove stykker. Fordel det på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag i ovnen ca. 20 min.
- 3 **Risoni:** Kog risonien som anvist på posen.
- 4 **Bagte grøntsager, fortsættelse:** Skyl bønnerne, skær enderne af og del dem på midten. Riv citronskal (kun det gule) fint. Vend begge dele sammen med grønkål i en skål med lidt olie og salt. Læg grønkål og bønner oven på grøntsagerne i ovnen, når der er 5 min. tilbage af bagetiden.
- 5 **Estragonsmør:** Skyl og tør estragonen. Pluk bladene af og hak dem groft. Smelt 4 spsk smør i en gryde ved lav varme og tilsæt estragon. Skyl æble og skær i små tern. Pil og hak skalotteløg fint. Kom æble og løg i smørret og smag til med citronsaft.
- 6 **Severing:** Bland smørret med den færdigkogte risoni eller server det ved siden af. Top risonien med bagte grøntsager og kerner.

## 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: 3.125 kJ / 747 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 40,5 g  
heraf mættede fedtsyrer 18,1 g

Kulhydrat 74,3 g  
heraf sukkerarter 15,8 g

Protein 21,4 g

Salt 1,5 g

Kostfibre 9,7 g