



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Cassoulet med linqueca og butterbeans

Det skal du bruge

1 stk løg
2 fed hvidløg
2 stk gulerødder
1 stilk bladselleri
3 stk grillpølser m. linquica
1 tsk røget paprika
1 stk laurbærblad
1 dåse butterbeans
1 pose hønsebouillon
1 dåse hakkede tomater
2 stk surdejsboller
½ pakke bredbladet persille

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 2 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.

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: 3.726 kj / 891 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	39,9 g
heraf mættede fedtsyrer	15,4 g
Kulhydrat	94,0 g
heraf sukkerarter	20,1 g
Protein	38,9 g
Salt	5,6 g
Kostfibre	20,3 g