



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Scampi arrabiata med spinat, fullkornspenne og hvitløksbakt brokkoli

Hvitløksbakt brokkoli

½–1 stk brokkoli
1 stk hvitløksfedd

Scampi arrabiata med spinat

½–1 stk gul løk
½–1 stk rød chili
50 g spinat
1 stk hvitløksfedd
1 boks hakkede tomater
150 g scampi naturell
½–1 pakke chiliflak
🏠 1 ss olivenolje
🏠 ½ dl vann
🏠 ½ ss smør

Fullkornspenne

200 g pasta

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 sukker

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Hvitløksbakt brokkoli:** Del brokkolien i små buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i tynne staver. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel brokkolien og halvparten av hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er mør.
- 3 **Scampi arrabiata med spinat:** Skrell og grovhakk løken. Skyll, rens og finhakk chilien. Skyll spinaten i kaldt vann. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i 1 ss olivenolje. Stek løken, resten av hvitløken og halvparten av chilien i omtrent 2 minutter, eller til løken er blank. Tilsett de hakkede tomatene, og la det hele småkoke i 5 minutter.
- 4 **Fullkornspenne:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.
- 5 **Scampi arrabiata med spinat, fortsettelse:** Smak til tomatsausen med salt, pepper og sukker. Tilsett scampien, spinaten, ½ dl vann og ½ ss smør, og kok videre i 2 minutter.
- 6 **Servering:** Vend pastaen inn i tomatsausen. Topp eventuelt retten med resten av chilien og ønsket mengde av chiliflakene for ekstra styrke.

Tips fra kokken: Server gjerne et godt brød og revet parmesan til retten.