



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

## Cassoulet med linquesapølse og butterbeans



### GRØN

Masser af grønt og danske råvarer i klimavenlige retter med mindre kød

### Det skal du bruge

- 1 stk løg
- $\frac{2}{3}$  stk hvidløg solo
- 200 g gulerødder
- 2 stilke bladselleri
- $\frac{1}{2}$  terning bouillon høns
- 160 g grillpølser, linqueza
- $\frac{1}{2}$  tsk paprika røget
- 1 stk laurbærblad
- 300 g butterbeans
- 300 g hakkede tomater
- 1 drys bredbladet persille
- 2 stk brød

### Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

### Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg. Skær løg i tynde både, hak  $\frac{2}{3}$  solo hvidløg fint. Skræl gulerødder og skær i tern ca. 1x2 cm. Snit blegselleri i skiver på ca. 1 cm. Kog vand til bouillon og opløs  $\frac{1}{2}$  terning i 2 dl vand.
- 2 Skær pølserne i mundrette stykker og steg dem ved medium varme til de tager lidt farve, tilsæt løg og hvidløg og sauter under omrøring et par minutter.
- 3 Tilsæt gulerødder og selleri. Tilsæt  $\frac{1}{2}$  tsk røget paprika og 1 laurbærblad. Rør rundt. Hæld væden fra butterbeans, skyl dem kort i koldt vand og kom 180 g ved.
- 4 Tilsæt 300 g hakkede tomater og bouillon, rør rundt og lad det simre ved svag varme uden låg i ca. 15 minutter. Smag til med salt og peber.
- 5 Skyl og hak persillen groft. Lun brødet på en brødrister.
- 6 Server cassoulet med drys af hakket persille og lunt brød.

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.735 kj / 654 kcal

Indhold

Pr. portion

<b>Fedt</b>	<b>27,5 g</b>
heraf mættede fedtsyrer	10,7 g
<b>Kulhydrat</b>	<b>74,3 g</b>
heraf sukkerarter	20,2 g
<b>Protein</b>	<b>27,4 g</b>
<b>Salt</b>	<b>3,7 g</b>
<b>Kostfibre</b>	<b>16,8 g</b>

## Allergener



Gluten, Selleri, Sesamfrø

Se indholdsdeklaration på bouillon på [retnemt.dk/ingredienslister](https://retnemt.dk/ingredienslister)



### 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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.