



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Linseragout med fettucine og Tanelli ost

Det skal du bruge

1 fed hvidløg
2 stk gulerødder
1 stk tomat
½ tsk rosmarin
½ tsk timian
¼ tsk sambal oelek
½ spsk rød balsamico
½ spsk sojasauce
60 g belugalinser
1 spsk tomatpuré
½ dåse hakkede tomater
½ dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon
200 g frisk pasta
1 pakke tanelli ost
1 drys bredbladet persille

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Hak hvidløg fint. Skræl gulerødder og skær i tern. Skær tomat i tern.
- 2 **Linseragout:** Kom lidt olivenolie i en gryde. Tilsæt hvidløg, gulerod, tomat, ½ tsk sukker, rosmarin, timian, salt og sambal oelek (kan udelades, hvis ikke man ønsker en stærk ret). Steg det i 1-2 min.
- 3 Tilsæt balsamico, soja, tomatpuré, hakkede tomater, 1 dl vand, fløde, bouillon og linser. Lad det småkoge i 12-15 min. **TIP:** Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis det er ved at koge tørt. Smag til med salt og peber.
- 4 Kog fettucine i rigeligt letsaltet vand i ca. 3 min.
- 5 Hak persille og vend halvdelen i linseragout'en. Riv osten på et rivejern. Sigt pasta og vend den i ragout'en. Drys med revet ost og resten af persillen.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Soja, Svovldioxid

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:	2.448 kj / 585 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,5 g
heraf mættede fedtsyrer	9,1 g
Kulhydrat	80,1 g
heraf sukkerarter	17,9 g
Protein	26,9 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	14,5 g