



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Linseragout med linguine og Tanelli ost

## Det skal du bruge

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

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** **Forberedelse:** Pil og pres hvidløg. Skræl gulerødder og skær i tern. Skær tomat i tern. Rens peberfrugt og skær i tern.
- 2** **Linseragout:** Varm lidt olivenolie op i en gryde. Tilsæt hvidløg, gulerod, tomat, timian/rosmarin, ½ tsk sukker og sambal oelek (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Steg det i 3-4 min. Smag evt. til med lidt salt.
- 3** **Linguine:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kom pastaen i og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4** **Linseragout - fortsat:** Tilsæt perberfrugt, balsamico, soja, tomatpuré, hakkede tomater, fløde, bouillon, 1 dl vand og linser. Lad det småkoge ca. 15 min. **TIP:** Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis det er ved at koge tørt. Smag til med salt og peber.
- 5** **Servering:** 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

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:     | 2.809 kJ / 671 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 15,6 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 8,5 g               |
| Kulhydrat               | 103,2 g             |
| heraf sukkerarter       | 21,3 g              |
| Protein                 | 29,5 g              |
| Salt                    | 2,6 g               |
| Kostfibre               | 13,3 g              |