



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Cremet svampefettuccine med svinefilet og grønkål

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

125 g champignoner
300 (450)* g strimler af
skinkeinderlår
100 g snittet grønkål
1¼ dl piskefløde
¼ pose grøntsagsbouillon
½ spsk sojasauce
½ spsk sennep
200 g frisk pasta
½ pose timian

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Skær imens champignon i kvarte. Krydr kødet med timian, salt og peber.
- 3 Varm en stegepande op med ½ spsk olivenolie. Steg kødet ved høj varme i 2 min. Kom grønkål på og steg 1 min. Læg kødet og grønkål på et fad og sæt det til side. Brug panden igen.
- 4 Varm ½ spsk olivenolie op i panden. Steg champignonerne ved høj varme i ca. 4 min. Sænk til middelvarme, tilsæt ½ spsk mel og rør rundt. Tilsæt fløde lidt ad gangen, kom bouillon, soja, sennep og 1 tsk sukker i. Kog i 3 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Kog pastaen 3-4 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem lidt til saucen.
- 6 Bland kødet med saucen og kog det i 2 min. Kom ½ spsk af kogevandet i saucen. Kom pastaen ved og vend det godt rundt.
- 7 Servér svampepastaen med grønkål ovenpå.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	3.278 kJ / 783 kcal (3.751 kJ / 897 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	38,4 (43,8)* g 17,9 (19,0)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	59,8 g 6,6 g
Protein	49,7 (65,8)* g
Salt	2,4 (2,5)* g
Kostfibre	7,7 g