



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Tuna casserole

Det skal du bruge

200 g pasta
1 stk løg
1 fed hvidløg
1 stilk bladselleri
1 stk fennikel
1 stk gulerod
2½ dl mælk
1 pose grøntsagsbouillon
1 dåse tun i vand
100 g revet cheddar
ca. ½ pakke panko

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2** **Pasta:** Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog i 11 min. Den skal være lidt al dente.
- 3** **Sauce:** Pil løg og hvidløg og hak begge dele. Skyl og skær bladselleri og fennikel i tern. Skræl gulerod og skær i små tern. Varm en gryde op med 1 spsk smør. Steg alle grøntsagerne i 4-5 min. Tilsæt 2 spsk mel og steg yderligere 1 min. under omrøring. Tilføj 2 dl vand lidt ad gangen under omrøring. Lad det koge op og tilsæt mælk og bouillon. Kog videre 2-3 min.
- 4** **Tuna casserole:** Hæld væden fra tunen. Vend det i pastaen sammen med saucen og halvdelen af osten. Smag til med salt og peber. Kom det over i et ovnfast fad og drys panko og resten af osten over. Bag i ovnen 8-10 min. til det har fået noget farve.
- 5** Tag fadet ud af ovnen og lad det stå i et par min. før servering.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

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: 3.728 kj / 891 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 27,5 g
heraf mættede fedtsyrer 16,6 g

Kulhydrat 104,9 g
heraf sukkerarter 16,1 g

Protein 56,0 g

Salt 4,0 g

Kostfibre 6,6 g