



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:	2.825 kJ / 675 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,0 g
heraf mættede fedtsyrer	8,5 g
Kulhydrat	103,1 g
heraf sukkerarter	20,9 g
Protein	29,6 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	11,4 g