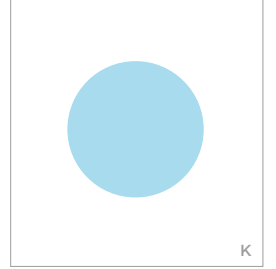




Krämig penne med skogschampinjoner, senap och pangrattato

15-25 minuter



Rödlök



Portobello



Morot



Vitlöksklyfta



Citron



Bladpersilja



Penne



Panko Ströbröd



Riven Hårdost



Crème Fraiche



Grönsaksbuljong



Senap



Spenat

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, vitlökspress, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Rödlök	1 st	2 st
Portobello	150 g	300 g
Morot, gul	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Citron	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Penne 11 13)	250 g	500 g
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Riven hårdost 7)	20 g	40 g
Crème fraiche 7)	150 g	300 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Spenat	1 påse	1 påse
Senap 9)	½ paket	1 paket
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 512 g
Energi	684 kJ/164 kcal	3506 kJ/838 kcal
Fett	6 g	29 g
Varav mättat fett	3 g	17 g
Kolhydrat	23 g	116 g
Varav sockerarter	3 g	16 g
Protein	5 g	26 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,2 g	1,3 g

Allergener

7) Mjök **9**) Senap **10**) Selleri **11**) Soja **13**) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V41



Förbered frukt & grönt

Koka upp **vatten*** i en medelstor kastrull.

Skiva **rödlök** tunt. Grovhacka **portobello**.

Riv oskalad **morot**. Finhacka eller pressa **vitlök**.

Riv **citronzest** och dela **citronen** i klyftor.

Finhacka **persilja**.

VIKTIGT: *Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.*



Rosta pangrattato

Värm upp antingen en liten kastrull eller stekpanna på medelhög värme. Rosta **panko** med en generös skvätt **olivolja*** i 3-4 min tills gyllene och frasigt.

Blanda **pankon** med den **rivna osten** i en liten skål.



Koka pasta

Tillätt **penne** samt en nypa **salt*** till det kokande vattnet. Koka **pasta** i 11 min eller tills den är al dente.

Spara **pastavatten** [2 dl, 2 pers | 4 dl, 4 pers] till såsen i steg 5, innan du häller av **pastan** i ett durkslag. Häll tillbaka **pastan** i kastrullen och täck med lock.



Koka sås

När **grönsakerna** är klara, rör i **crème fraiche**, **grönsaksbuljong**, **spenat**, **pastavatten**, **senap** [½ paket, 2 pers] i stekpannan. Tillsätt en skvätt **citronjuice** och värm upp såsen. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Rör sedan i **pastan**.



Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **svamp** och en nypa **salt*** i 2-3 min.

Tillsätt **morotsriv** och **rödlök** och fräs i 3-4 min.

Rör ner **vitlök** och **citronzest** och fräs i 1 min.



6. Servera

Fördela **krämig penne** mellan era tallrikar. Toppa med **pangrattato** och garnera med **persilja**.

Servera med **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

Hello pasta!

Låter du pastan koka så den är al dente kommer den ha mer tuggmotstånd och upplevas matigare. Lägg alltid pasta i rikligt med kokande, saltat vatten, aldrig kallt.