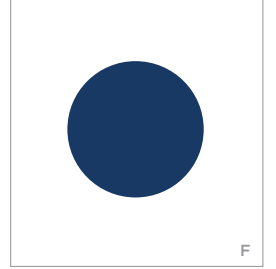




Bagte bønner med tomatsauce & urtecroustener

35-45 minutter



Løg



Rød Peberfrugt



Hvidløg



Oregano



Kruspersille



Gulerod



Kidneybønner



Revet Hård Ost



Chiliflager



Balsamico



Grøntsagsbouillon



Spinat



Baguette



Hakkede Tomater

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter.

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, sukker, vand, smør

Ingredienser

	2 pers.	4 pers.
Løg	1 stk	1 stk
Rød peberfrugt	1 stk	2 stk
Hvidløg	2 stk	4 stk
Oregano	½ pose	1 pose
Kruspersille	1 pose	1 pose
Gulerod	1 stk	2 stk
Kidneybønner	1 pakke	2 pakker
Chiliflager 🌶️	efter behov	efter behov
Hakkede tomater	1 pakke	2 pakker
Sukker* (trin 3)	1 tsk	2 tsk
Balsamico 14	15 ml	25 ml
Grøntsagsbouillon 10	4 g	8 g
Vand* (trin 3)	100 ml	200 ml
Spinat	1 pose	1 pose
Smør* 7 (trin 3)	1 spsk	2 spsk
Baguette 13 17	½ stk	1 stk
Revet hård ost 7	20 g	40 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 717 g
Energi	409 kJ/98 kcal	2931 kJ/701 kcal
Fedt	2 g	13 g
Heraf mættet fedt	1 g	8 g
Kulhydrat	16 g	113 g
Heraf sukkerarter	4 g	27 g
Protein	4 g	29 g
Fiber	3 g	21 g
Salt	½ g	3,6 g

Allergener

7) mælk **10)** selleri **13)** gluten **14)** sulfitter
Kan indeholde spor af: **17)** sesam

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

Ingredienser, grøntsagsbouillon (4 g): Grøntsagsafkog (vand, løg, gulerodsekstrakt, tomat, **rodselleri**, urter, hvidløg, krydderier), salt, glukosesirup, maltose dextrin, gærekstrakt, sukker, aroma, rapsolie

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | hej@hellofresh.dk

2020-U46



Forbered grøntsager

Forvarm ovn til 220°C/200°C varmluft.

Skær **løg** i tynde, halve skiver.

Hak **peberfrugt** fint.

Hak **hvidløg** fint. Hak **persille** fint.

Pluk **oreganoblade** [½ pose, 2 pers.].

Skrald og riv **gulerod**.

Skyl **kidneybønner** under koldt **vand*** i en si.



Bland urtebrød

Bræk **brød** [½ stk, 2 pers.] i små stykker.

Bland med **revet ost**, **persille** og en smule **olivenolie*** i en skål.

Krydr med **salt*** og **peber***.



Steg grøntsager

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande ved middelhøj varme.

Steg **løg**, **peberfrugt** og **gulerod** i 5-6 min.

Tilsæt **hvidløg**, **oregano** og **chiliflager**. Steg i 1 min.

Tilsæt **hakkede tomater**. Lad simre i 1-2 min.



Gratiner grøntsager

Fordel **grøntsager** og **bønner** i et ildfast fad.

Top med **urtebrød**.

Bag i ovnen i 5-10 min, eller indtil gylden og sprød.



Tilsæt spinat

Tilsæt **kidneybønner**, **sukker*** [1 tsk, 2 pers. | 2 tsk, 4 pers.], **balsamico**, **grøntsagsbouillon** og **vand***. Rør rundt.

Tilsæt **spinat** og **smør*** [1 spsk, 2 pers. | 2 spsk, 4 pers.]. Lad simre i 1-2 min, eller indtil **spinaten** er faldet sammen.

Tag panden af varmen.



6. Server

Anret bagte **bønner** på tallerkener.

Velbekomme!

HELLO CHILI!

Chiliens styrke måles i scovilles, opkaldt efter Wilbur Scoville, der opfandt skalaen i 1912.