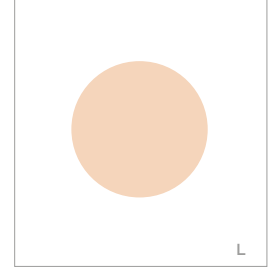




Gratinerade kidneybönor med tomatsås och vitlöksbröd

35-45 minuter



Grönsaksbuljong



Lök



Röd Paprika



Vitlöksklyfta



Oregano



Kruspersilja



Morot



Kidneybönor



Finriven Ost



Chili Flakes



Spenat



Baguette



Krossade Tomater



Mamas Favorit



Riven Mozzarella

Nu kör vi

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

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, socker

Ingredienser

	2 P	4 P
Lök	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	3 st	6 st
Kruspersilja	1 påse	1 påse
Oregano	1 påse	2 påse
Morot	1 st	2 st
Kidneybönor	1 paket	2 paket
Spenat	60 g	100 g
Mamas Favorit 8)	4 g	8 g
Chili flakes 7)	1 g	1 g
Krossade tomater	1 paket	2 paket
Socker* (steg 3)	1 tsk	2 tsk
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Smör* 7) (steg 3)	1 msk	2 msk
Smör* 7) (steg 4)	2 msk	4 msk
Stenugnsbakad baguette 13) 17)	1 st	2 st
Riven mozzarella 7)	50 g	100 g
Finriven ost 7) 8)	20 g	40 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 661 g
Energj	434 kJ/104 kcal	2864 kJ/685 kcal
Fett	5 g	31 g
Varav mättat fett	3 g	18 g
Kolhydrat	10 g	66 g
Varav sockerarter	4 g	25 g
Protein	4 g	26 g
Fiber	3 g	19 g
Salt	0,6 g	3,7 g

Allergener

7) Mjök 8) Ägg 10) Selleri 13) Gluten
Kan innehålla spår av: 17) Sesam

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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V47



Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 240°C/220°C varmluft. Ta ut **smöret** så det blir rumstempererat.

Skiva **lök** tunt.

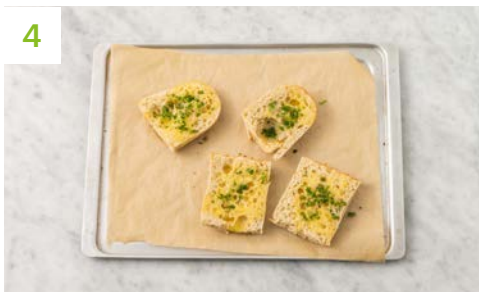
Kärna ur och finhacka **paprika**.

Finhacka **vitlök** och **persiljeblad**.

Plocka av **oreganoblad** [½ stjäлк, 2P].

Riv **morot** (oskalad).

Skölj **kidneybönor** och **spenat**.



Rosta vitlöksbröd

Blanda resterande **vitlök**, **smör*** [2 msk | 4 msk] och en nypa **salt*** i en liten skål.

Dela **baguette** på längden och halvera. Placera bitarna på en plåt med bakplåtspapper. Bre på **vitlökssmör**, och strö över resterande **persilja**. Rosta i ugnen i 6-8 min, tills krispigt.



Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök**, **paprika** och **morot** i 5-6 min, tills mjuka.

Tillsätt **oreganoblad**, **Mamas favorit**, en nypa **chili** och **hälften** av **vitlöken**. Fräs i 1 min.

Häll i **krossade tomater** och koka upp under omrörning tills såsen får en djupröd färg, 1-2 min.



Gratinerade grönsaker

Häll **bönblandningen** i en medelstor ugnsform. Strö över **mozzarella** och **riven hårdost**. Gratinerade överst i ugnen i 8-10 min, eller tills **osten** har smält och är gyllene.



Tillsätt kidneybönor

Rör i **kidneybönor**, **socker*** [1 tsk | 2 tsk] och **grönsaksbuljong** i stekpannan.

Tillsätt **spenat**, **persilja** (spara en nypa till **vitlöksbröden**) och **smör*** [1 msk | 2 msk]. Rör om tills **spenaten** har mjuknat något, 1-2 min. Smaka av med **salt*** och **peppar***. Ta stekpannan av värme och sätt åt sidan.



Servera

Lägg upp **gratinerade bönor** på tallrikar och servera **vitlöksbröd** vid sidan av.

Smaklig måltid!