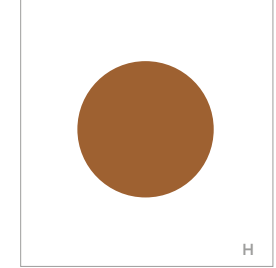




Grillpølser med kremet pastasalat

20-30 minutter • GRILLOPPSKRIFT



- Frankfurter Med Ost
- Tomat
- Hvitløk
- Rømme
- Majones
- Hvitløksflørt
- Spinat
- Basilikum
- Squash
- Maiskolbe
- Rødløk
- Pasta

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Kjele, stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør

Ingredienser

	2 P	4 P
Squash	½ stk	1 stk
Maiskolbe	1 stk	2 stk
Rødløk	½ stk	1 stk
Pasta 13) 25)	270 g	500 g
Frankfurter m. ost 7)	250 g	500 g
Tomat	1 stk	2 stk
Spinat	½ pose	1 pose
Basilikum	1 pose	1 pose
Hvitløk	1 stk	1 stk
Rømme 7)	½ boks	1 boks
Majones 8) 9)	25 g	50 g
Hvitløksflørt	½ pose	1 pose
Salt* (steg 5)	½ tsk	1 tsk
Smør* 7) (steg 6)	Etter behov	Etter behov

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 637 g
Energi	741 kj/177 kcal	4716 kj/1127 kcal
Fett	8 g	49 g
Hvorav mettet fett	2 g	16 g
Karbohydrater	22 g	140 g
Hvorav sukkerarter	2 g	13 g
Protein	6 g	41 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,6 g	3,8 g

Allergener

7) Melk 8) Egg 9) Sennep 13) Gluten
Kan inneholde spor av: **25) Soya**

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U31



Forbered grønnsaker

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft, hvis du ikke skal grille.

Kok opp en stor kjele med saltet* **vann***.

Skjær **squash** [½ stk, 2P] på langs i 1 cm tynne staver.

Fjern **bladene fra mais** og del den i to. Skjær **rødløk** [½ stk, 2P] i 2 cm store båter.

TIPS: Ikke fjern roten på rødløken når du skjærer den i båter, så holder de seg sammen når du griller.



Grill pølser

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en mellomstor stekepanne på middels høy varme.

Stek **pølser** i 5-7 min, eller til gjennomstekt.

PÅ GRILLEN: Grill pølser i 8-10 min, eller til skinnet begynner å flekke. Snu ofte.

HELLO SQUASH!

Squash serveres oftest som grønnsak, men egentlig er det en frukt, fordi den gror på en blomst.



Grill grønnsaker

Fordel **squash, mais** og **rødløk** på et stekebrett med bakepapir. Drypp over en skvett **olivenolje***, krydre med en klype **salt*** og **pepper***, og bland godt. Bak i ovnen i 10-15 min, eller til de har fått farge og er møre.

PÅ GRILLEN: Krydre alle grønnsaker med **olivenolje***, **salt*** og **pepper***. Plasser grønnsakene rett på grillen. Grill **rødløk** i 8-10 min, og **mais** og **squash** i 10-15 min, eller til **squash** og **løk** er myke og har små, svarte flekker. Snu grønnsakene halvveis.



Lag pastasalat

Skjær **tomat** i 2 cm store biter.

Skyll og grovhakk **spinat** [½ pose, 2P]. Grovhakk **basilikum** (spar litt til pynt).

Finhakk eller press **hvitløk**.

Bland **rømme** [½ boks, 2P], **majones**, **hvitløksflørt** [½ pose, 2P], **salt*** [½ tsk | 1 tsk] og en klype **pepper*** i en stor skål. Rør godt.



Kok pasta

Kok **pasta** i 12-13 min, eller til "al dente".

Hell av **vannet**, skyll **pasta** i kaldt **vann***, og legg **pasta** tilbake i kjelen.



Server

Fordel **pastasalat** på tallerkener.

Topp med **grønnsaker** og **pølser** (en per person), og pynt med **basilikumblader**.

Tilsett en klatt **smør*** på **maisen**.

Velbekomme!