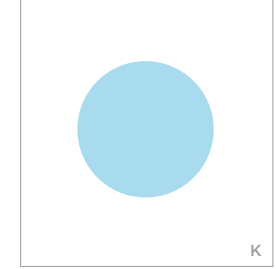




Krämig pasta

med portobello, spenat och färsk timjan

20-25 minuter



-  Rödlök
-  Skogschampinjoner
-  Balsamvinäger
-  Timjan
-  Spenat
-  Crème Fraiche
-  Grönsaksbuljong
-  Citron
-  Pecorino
-  Portobello
-  Penne
-  Vitlöksklyfta

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, grönsaksskalare, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, smör, socker, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rödlök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Portobello	150 g	280 g
Skogschampinjoner	200 g	400 g
Penne 11) 13)	250 g	500 g
Smör* 7)	20 g	40 g
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Socker*	1 msk	2 msk
Vatten* (steg 3)	½ dl	1 dl
Timjan	1-2 stjälkar	2-3 stjälkar
Citron	1 st	1 st
Crème fraiche 7)	150 g	300 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Vatten* (steg 4)	1 dl	2 dl
Spenat	1 påse	1 påse
Pecorino Romano 7)	1 st	2 st
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otilagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 554 G
Energi	669 kJ/160 kcal	3703 kJ/885 kcal
Fett	7 g	37 g
Varav mättat fett	4 g	22 g
Kolhydrat	19 g	105 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	5 g	29 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,2 g	1,2 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

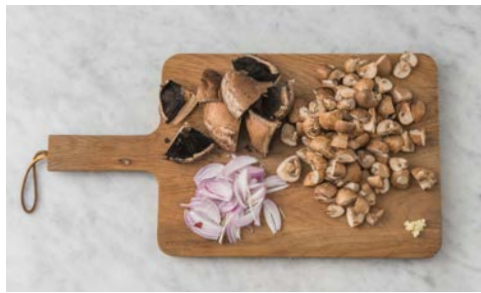
Allergier

7) Mjök **10**) Selleri **11**) Soja **13**) Gluten **14**) Sulfiter
(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (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



1. Förbered grönsaker

- Koka upp **vatten*** i en vattenkokare.
- Skiva **rödlök** tunt.
- Pressa **vitlök**.
- Kvarta **portobello** och **skogschampinjoner**.



4. Tillsätt spenat

- Plocka bladen från 2-3 **timjanstjälkarna**, lägg några blad åt sidan. Halvera **citron**.
- Tillsätt **timjan**, **crème fraiche**, **grönsaksbuljong** och **vatten*** [1 dl, 2 pers | 2 dl, 4 pers], samt **spenat** och **citronjuice** [½ citron, 2 pers] till stekpannan.
- Låt **såsen** sjuda tills **spenaten** sloknat och **såsen** tjocknat något.

TIPS!

Gör som proffskockarna och organisera en mise en place (uttalas "miz ån plass") innan du börjar laga mat. Det vill säga ta fram och mät upp alla ingredienser, redskap, kastruller, pannor och bunkar som du behöver under matlagningen innan du sätter igång.



2. Koka pasta

- Häll vattnet du kokat upp i en stor kastrull tillsammans med en nypa **salt***. Koka **pastan** i vattnet i ca 10 min tills den är 'al dente'.
- Häll av vattnet och lägg tillbaka **pastan** i kastrullen.



5. Riv ost

- Riv **pecorino** i **ostflarn** med en potatisskalare.



3. Stek svamp

- Smält en klick **smör*** i en stekpanna på hög värme. Fräs **vitlök**, **lök**, **portobello** och **champinjoner** i 4-5 min.
- Tillsätt **balsamvinäger**, **socker*** och **vatten*** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers] till pannan tillsammans med en rejäl nypa **salt*** och **peppar***. Rör runt och stek i 2-3 min.



6. Servera

- Häll **svampsåsen** över **pastan** och rör runt. Fördela mellan era tallrikar och toppa med **pecorino**flarn och **timjanblad**.

Smaklig måltid!