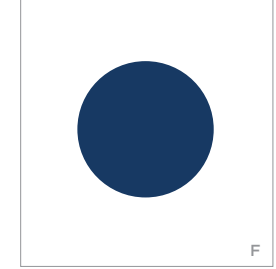




Linsebolognese

med vilde ris & creme fraiche

35-40 minutter



Basmatiris



Løg



Hvidløgsfed



Gulerod



Krydderiblanding



Persille & Salvie



Grønne Linser



Hakkede Tomater



Grøntsagsbouillon



Balsamico



Crème Fraiche

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, vand, sukker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vand*	250 ml	500 ml
Basmatiris, vilde	100 g	200 g
Løg	1 stk	1 stk
Hvidløgsfed	2 g	4 g
Gulerod	1 stk	2 stk
Grønne linser	1 pakke	2 pakker
Cajun (stærk!)	2 g	4 g
Persille & salvie	1 pose	1 pose
Hakkede tomater	1 dåse	2 dåser
Grøntsagsbouillon 10)	4 g	8 g
Vand* (trin 5)	1 dl	2 dl
Balsamico 14)	15 ml	25 ml
Sukker* (trin 5)	1 tsk	2 tsk
Crème fraîche 7)	75 g	150 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold (Baseret på utilberedte ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 505 G
Energi	377 kj/90 kcal	1900 kj/454 kcal
Fedt	2 g	13 g
Heraf mættet fedt	1 g	7 g
Kulhydrat	13 g	68 g
Heraf sukkerarter	3 g	16 g
Protein	3 g	14 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	0,3 g	1,4 g

Allergener

7) mælk 10) selleri 14) sulfitter

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

Ingredienser, cajun: Cayennepeber, grøn kardemomme, spidskommen, sort peber, havsalt, fennikel, hvidløg, korianderfrø, rød chili, oregano, timian

Ingredienser, grøntsagsbouillon: 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-U32

 HelloFRESH



1. Kog ris

Bring **vand*** i kog i en gryde.

Tilsæt **ris**, rør rundt, dæk til med låg, og sænk til lav varme. Kog **ris** i 10 min.

Tag gryden af varmen, og lad **risene** hvile i 10 min, eller indtil **vandet** er absorberet.



4. Hak urter

Hak **persille** (med stilk) fint. Hak **salvieblade** fint.



2. Forbered grøntsager

Hak **løg** fint. Hak **hvidløg** fint. Skræl **gulerod**, og skær i tern.

Dræn **linser** i et dørslag.



5. Lav bolognese

Tilsæt **salvie**, **hakkede tomater**, **grøntsagsbouillon**, **vand***, **balsamico** og **sukker***, og lad simre i 15-20 min.

Tilsæt **creme fraiche** [1 spsk, 2 pers. | 2 spsk, 4 pers.], når der er 5 min tilbage, og rør rundt.

Smag til med **salt*** og **peber***.



3. Steg grøntsager

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

Steg **løg** og **hvidløg** i 3-4 min. Tilsæt **gulerod** og **cajun (stærk!)**, og steg videre i 3-4 min.



6. Server

Anret **linsebolognese** i dybe tallerkener.

Top med en klat **creme fraiche**, **persille** og **friskkværnet peber***.

Velbekomme!

FAKTA

Linser indeholder mange fibre og proteiner, og har et lavt kalorie- og fedtindhold. De er også en god kilde til folat, jern, mangan og kalium.