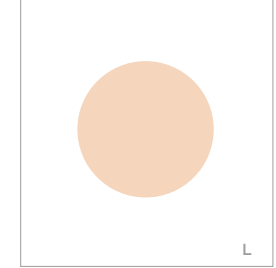




# Linsepasta med kremet tomatsaus og mandelsalat

35-45 minutter



Løk



Hvitløksfedd



Squash



Cherrytomater



Basilikum



Sitron



Røde Linser



Matfløte



Tomatpurè



Oregano



Middelhavsdrøm



Grønnsaksbuljong



Rigatoni



Ruccola



Mandler



Chiliflak

## La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter.

### Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, sukker, vann

### Ingredienser

	2 P	4 P
Løk	1 stk	2 stk
Hvitløksfedd	2 stk	3 stk
Squash	½ stk	1 stk
Cherrytomater	125 g	250 g
Basilikum	1 pose	1 pose
Sitron	1 stk	1 stk
Tomatpuré	½ boks	1 boks
Røde linser <b>27)</b>	50 g	100 g
Matfløte <b>7)</b>	½ pakke	1 pakke
Vann* (steg 3)	1,5 dl	3 dl
Oregano	1 g	2 g
Middelhavsdrøm	4 g	8 g
Grønnsaksbuljong <b>10)</b>	4 g	8 g
Salt* (steg 3)	½ ts	1 ts
Sukker* (steg 3)	etter behov	etter behov
Rigatoni <b>13) 25)</b>	270 g	500 g
Mandler	20 g	40 g
Ruccola	40 g	70 g
Chiliflak <b>1)</b>	1 g	1 g
Finrevet ost	20 g	40 g

\*Basisvarer

### Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 531 g
Energi	724 kj/173 kcal	3844 kj/919 kcal
Fett	5 g	27 g
Hvorav mettet fett	2 g	13 g
Karbohydrater	24 g	125 g
Hvorav sukkerarter	3 g	18 g
Protein	7 g	35 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	½ g	2,5 g

### Allergener

**2) Nøtter 7) Melk 8) Egg 10) Selleri 13) Gluten**  
Kan inneholde spor av: **25) Soya 27) Gluten**

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-U46



### Forbered grønnsaker

Finhakk **løk**.

Press eller finhakk **hvitløk**.

Skjær **squash** [½ stk, 2P] i 1 cm terninger.

Del **cherrytomater** i to.

Grovhakk **basilikum**.

Skjær **sitron** i båter.



### Kok pasta

Kok opp en stor kjele med lettsaltet **vann**\*.

Når **linsene** har 10-15 min igjen, kok **pasta** i 11-12 min, eller til 'al dente'.

Hell av **vannet** og la **pasta** hvile i kjelen.



### Stek grønnsaker

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

Tilsett **løk**, **squash** og **tomatpuré** [½ boks, 2P], og stek i 3-4 min.



### Lag mandelsalat

Grovhakk **mandler**.

Bland **ruccola**, **mandler**, en skvett **sitronsaft**, en skvett **olivenolje**\* og en klype **salt**\* og **pepper**\* i en skål.



### Kok linser

Skyll **linser**.

Tilsett **linser**, **hvitløk**, **cherrytomater**, **matfløte** [½ pakke, 2P], **vann**\* [1,5 dl | 3 dl], en skvett **sitronsaft**, **basilikum** (spar litt til pynt), **oregano**, **Middelhavsdrøm**, **grønnsaksbuljong**, **salt**\* [½ ts | 1 ts], og en klype **sukker**\* i stekepannen og kok opp.

Senk til middels lav varme og la putre i 15-20 min, til **linsene** er myke.



### Server

Anrett **pasta** og **sau**s i dype tallerkener.

Topp med **finrevet ost**, resterende **basilikum** og en klype **chiliflak**.

Serveres med **mandel-** og **ruccolasalat** på siden.

**TIPS:** Smak deg til med **chili** - det er sterkt.

### Velbekomme!

HELLO LINSER!

Linser inneholder mye protein og fås i mange farger, for eksempel røde, grønne, gule og brune.