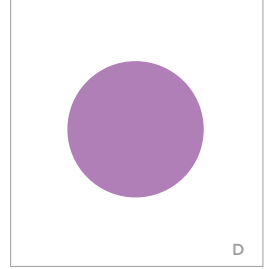




Pasta Caponata

med tagliatelle, aubergine & timian

30-40 minutter



Grønnsaksbuljong



Pasta



Revet Hard Ost



Hvitløksflørt



Gul Paprika



Aubergine



Rød Paprika



Løk



Hvitløk



Timian



Chili



Hakkede Tomater



Ricotta

La oss komme i gang

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

Kjøkkenredskaper

Stekebrett, stekepanne, kjele

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Aubergine	½ stk	1 stk
Gul paprika	1 stk	1 stk
Rød paprika	1 stk	1 stk
Løk	1 stk	1 stk
Hvitløk	2 stk	4 stk
Chili	1 stk	1 stk
Timian	2 stilker	4 stilker
Hakkede tomater m. hvitløk & løk	1 pakke	2 pakke
Ricotta 7	50 g	100 g
Grønnsaksbuljong 10	4 g	8 g
Hvitløksflørt	4 g	8 g
Vann* (steg 4)	1 dl	2 dl
Pasta 8 13	250 g	500 g
Revet hard ost 7 8	20 g	40 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 649 g
Energi	362 kj/87 kcal	2352 kj/562 kcal
Fett	2 g	10 g
Hvorav mettet fett	0 g	3 g
Karbohydrater	13 g	87 g
Hvorav sukkerarter	3 g	23 g
Protein	4 g	24 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	0,9 g	6,1 g

Allergener

7) Melk **8)** Egg **10)** Selleri **13)** Gluten

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



Bak grønnsaker

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skjær **aubergine** [½ stk, 2P] og gul og rød **paprika** i 1 cm store biter.

Fordel på et stekebrett med bakepapir og drypp over en stor skvett **olivenolje***. Krydre med en klype **salt*** og **pepper***, og bland godt.

Bak i ovnen i 20-25 min, eller til møre.



Forbered råvarer

Skjær **løk** i tynne skiver.

Finhakk eller press **hvitløk**.

Finhakk **chili**.

Plukk blader av **timian** [2 stilker | 4 stilker].

TIPS: Hold i stilken og dra fingrene nedover timian, så kommer bladene enkelt av.



Stek grønnsaker

Når grønnsakene har 10 min igjen, kok opp en stor kjele med **vann***.

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

Stek **løk** i 3-4 min.

Tilsett **hvitløk** og **timian** (spar litt til servering) og stek i 1 min.



Lag saus

Tilsett **hakkede tomater**, **ricotta** [50 g | 100 g], **grønnsaksbuljong**, **hvitløksflørt** og **vann*** [1 dl | 2 dl] og småkok på middels varme i 2-3 min.

Tilsett **pasta** og en klype **salt*** i kjelen med kokende **vann**.

Kok i 4-5 min, eller til "al dente".

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



Tilsett pasta

Tilsett ovnsbakte **grønnsaker** og **pasta** til **tomatsausen**. Bland godt. Smak til med **salt*** og **pepper***.

TIPS: Tilsett en skvett vann hvis sausen er for tykk.



Server

For del **pasta** i **tomatsaus** i dype tallerkener.

Strø over **chili**, **revet ost** og resterende **timian**.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U32

HELLO TIMIAN!

Hele kvister med fersk timian oppbevares best i en lufttett beholder i kjøleskapet, og har mest smak og aroma de første dagene.