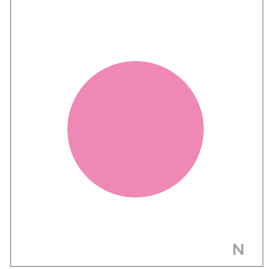




Pasta caponata med pappardelle, aubergine och timjan

30-40 minuter



Grönsaksbuljong



Pappardelle



Riven Härdost



Vitlöksflörter



Gul Paprika



Aubergine



Röd Paprika



Lök



Vitlöksklyfta



Timjan



Chili



Krossade Tomater



Ricotta

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Bakplåt, stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Aubergine	½ st	1 st
Gul paprika	1 st	1 st
Röd paprika	1 st	1 st
Lök	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Chili 🌶️	1 st	1 st
Timjan	2 kvistar	4 kvistar
Krossade tomater, vitlök & lök	1 paket	2 paket
Ricotta 7)	½ paket	1 paket
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Vitlöksflörter	4 g	8 g
Vatten* (steg 4)	1 dl	2 dl
Pappardelle 8) 13)	250 g	500 g
Riven hårdost 7) 8)	20 g	40 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 704 g
Energi	335 kJ/80 kcal	2356 kJ/563 kcal
Fett	1 g	10 g
Varav mättat fett	0 g	3 g
Kolhydrat	12 g	87 g
Varav sockerarter	4 g	26 g
Protein	4 g	25 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,6 g	4,4 g

Allergener

7) Mjök 8) Ägg 10) Selleri 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V41



Rosta grönsaker

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär **aubergine** [½ st, 2P] och **paprikor** i 1 cm stora bitar. Placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med en generös skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar***. Baka i ugnen i 25-30 minuter, eller tills mjuka.



Koka caponata

Tillsätt **krossade tomater**, **ricotta** [½ paket, 2P] **grönsaksbuljong**, **Vitlöksflörter** och **vatten*** [1 dl | 2 dl] till stekpannan.

Sjud på medelvärme i 2-3 min, eller tills såsen börjar tjockna.

Tillsätt **pasta** till det kokande vattnet. Koka i 4-5 min eller tills 'al dente'. Häll av vattnet och lägg tillbaka **pasta** i kastrullen.



Förbered råvaror

Skiva **lök** tunt.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Skiva **chili** tunt.

Plocka **timjanblad** [2 kvistar | 4 kvistar] och hacka dem fint.

TIPS: Håll kvisten i toppen och dra försiktigt fingrarna neråt så att bladen trillar av.



Tillsätt pasta

Rör i **rostade grönsaker** och **pasta** till **tomatsåsen**. Smaka av med **salt*** och **peppar***.

TIPS: 1) Blanda i kastrullen om det är för lite plats i stekpannan. 2) Tillsätt lite vatten om såsen är för tjock.



Fräs lök

Koka upp en stor kastrull med **saltat vatten*** när det återstår 10 min av grönsakernas baktid.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök** i 3-4 min, eller tills den börjar mjukna.

Tillsätt **vitlök** och **timjan** (spara lite till garnering) och fräs i ytterligare 1 min.



Servera

Lägg upp **pasta caponata** i skålar och garnera med **chili**, **riven hårdost** och resterande **timjan**.

Smaklig måltid!