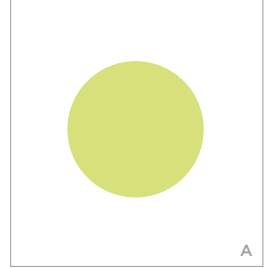




Penne och köttfärssås med torkad dragon och courgette

30 minuter



Lök



Vitlök



Nötfärs



Torkad Dragon



Penne



Hackade Tomater



Parmesan



Courgette

Nu kör vi

Börja med att skölja dina grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, kökskniv, stekpanna, stekspade, kastrull, durkslag, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Lök	1 st	2 st
Vitlök	1 klyfta	2 klyftor
Nötfärs	250 g	500 g
Torkad dragon	1 påse	2 påsar
Penne 11 13)	250 g	500 g
Hackade tomater	1 burk	2 burkar
Parmesan 7)	20 g	40 g
Courgette	1 st	1 st
Vatten*	1 l	2 l
Olja*	efter behov	
Salt*, Peppar*	efter smak	

*Skafferivara

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER SERVING 615 G
Energi	532 kJ/127 kcal	3272 kJ/782 kcal
Fett	3 g	19 g
Varav mättat fett	1 g	8 g
Kolhydrat	17 g	103 g
Varav sockerarter	4 g	24 g
Protein	8 g	47 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,1 g	0,6 g

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

Allergier

7) Mjölk **11)** Soja **13)** Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | support@hellofresh.se



1. Stek köttfärs

Skala och finhacka **lök** och **vitlök**. Koka upp **vatten*** (se mängd i ingredienslistan) i en medelstor kastrull och tillsätt en stor nypa **salt**.

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor stekpanna på medelvärme. Lägg till och fräs **nötfärs**, **lök** och **vitlök**. Rör om och bryt upp eventuella klumpar. Krydda efter smak med **torkad dragon**, **salt** och **peppar***. Stek tills färsen har brynts, ca 3-4 min.



4. Riv courgette

Riv **courgette** på rivjärnets grova sida. När såsen har fått sjuda kan du lägga till **courgette**. Sänk samtidigt plattan till låg värme och låt sjuda i ytterligare 5 min.

Riv **parmesan** på rivjärnets fina sida.



2. Koka pasta

Lägg till **penne** i kastrullen och koka i 11 min. Använd sedan ett durkslag för att hålla av vattnet. Stänk lite olja på **pennen** så blir den inte alltför klabbig.



5. Tillsätt ost

Blanda ihop färdigkokt **penne** och sås i stekpannan eller kastrullen tillsammans med halva **parmesanen**.



3. Laga tomatsås

Tillsätt **hackade tomater** till nötfärsen. Rör om, och när såsen börjar koka, sänk temperaturen till medelvärme. Såsen kan nu sjuda tills den har tjocknat, ca 5-6 min.

TIPS: Späd ut med lite vatten om såsen blir för tjock.



6. Servera

Servera i en djup skål och toppa med resterande **parmesan**.

Smaklig måltid!

HEJ COURGETTE!

Eller var det Squash eller Zucchini? Det är faktisk en och samma minipumpa fast på olika språk.