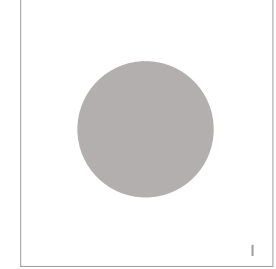




# Spaghetti carbonara

med champinjoner och spenat- och äppelsallad

**BARNVÄNLIG** 25-30 minuter



Bacon



Vitlöksklyfta



Pecorino Romano Ost



Spaghetti



Spenat



Champinjoner



Bladpersilja



Matlagingsgrädde



Äpple



Honung



Balsamvinäger



Vitvinsvinäger



Grönsaksbuljong

## Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Äpple	1 st	2 st
Champinjoner	200 g	400 g
Bacon	140 g	280 g
Balsamvinäger <b>14)</b>	15 ml	25 ml
Honung	½ paket	1 paket
Olivolja* (till dressingen)	1 tsk	2 tsk
Spenat	1 påse	1 påse
Pecorino Romano ost <b>7)</b>	20 g	40 g
Ägg* <b>8)</b>	1 st	2 st
Matlagingsgrädde <b>7)</b>	250 ml	500 ml
Grönsaksbuljong <b>10)</b>	4 g	8 g
Spaghetti <b>11) 13)</b>	250 g	500 g
Vitvinsvinäger	½ paket	1 paket
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 594 G
Energi	778 kJ/186 kcal	4615 kJ/1103 kcal
Fett	9 g	54 g
Varav mättat fett	4 g	24 g
Kolhydrat	19 g	110 g
Varav sockerarter	4 g	21 g
Protein	7 g	39 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,5 g	3,0 g

### Allergier

**7)** Mjölök **8)** Ägg **10)** Selleri **11)** Soja **13)** Gluten **14)** Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

**Grönsaksbuljong ingredienser:** Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukosirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



## 1. Dela bacon

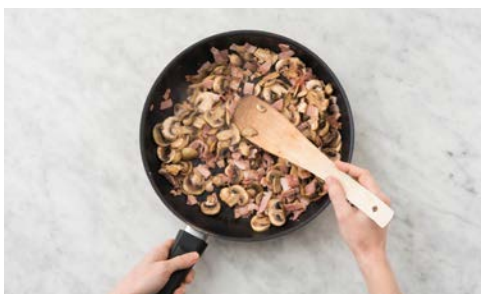
Koka upp en stor kastrull med **välsaltat vatten**.

Finhacka **vitlök** och **persiljablad**. Skiva **äpple** och **svamp** tunt.

Dela **bacon** i 1 cm breda bitar på en separat skärbräda.

Blanda **balsamvinäger**, **honung** [½ paket, 2 pers], **olivolja\***, en nypa **salt\*** och **peppar\*** till en dressing.

Lägg **äppelskivorna** och **hälften** av **spenaten** i en skål. Häll över **dressing** och blanda ordentligt.



## 4. Stek bacon & svamp

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor djup stekpanna på medelhög värme. Stek **bacon** i 5-6 min.

Tillsätt **svamp** och stek i ytterligare 5-6 min.

Lägg i **vitlök** och resterande **spenat**. Stek tills **spenaten** sloknat något, ca 1 min.

Sänk till medelvärme. Häll i **vitvinsvinäger** [½ paket, 2 pers] och stek tills den har avdunstat, 1-2 min.



## 2. Blanda sås

Riv **pecorino**. Separera **äggula** och **äggvita**.

Blanda **äggula**, **matlagingsgrädde**, **pecorino**, **grönsaksbuljong** och en nypa **peppar\*** i en skål. Vispa med en gaffel och sätt åt sidan.

**TIPS:** Såsen blir tjockare och rikare när du bara använder äggulan. Äggvitan kan du spara till morgonens omelett.



## 5. Tillsätt spaghetti

Rör försiktigt i **spaghettin** och såsen i stekpannan. Värm upp under omrörning i ca 2 min. Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

**TIPS:** Om din stekpanna inte är stor nog kan du istället blanda allt i kastrullen.



## 3. Koka spaghetti

Lägg **spaghettin** i kastrullen med det kokande vattnet. Låt koka i 8-9 min, eller tills 'al dente'.

Häll av **pastan** i ett durkslag och häll den sedan tillbaka i kastrullen. Sätt åt sidan med lock.



## 6. Servera

Fördela **carbonaran** i djupa tallrikar. Strö över **persilja** och servera med **äppelsalladen** vid sidan av.

## Smaklig måltid!