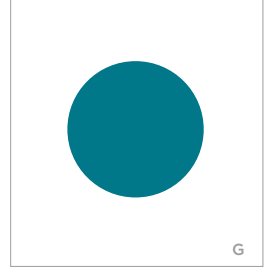




Spaghetti carbonara med spenat- och äppelsallad

25-35 minuter



Vitlöksklyfta



Äpple



Bladpersilja



Champinjoner



Spaghetti



Bacon



Spenat



Riven Hårdost



Matlagningsgrädde



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.

Köksredskap

Kastrull, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg

Ingredienser

	2 P	4 P
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Äpple	1 st	2 st
Champinjoner	200 g	400 g
Bacon, skivor	125 g	250 g
Spenat	60 g	100 g
Spaghetti 13) 25)	270 g	500 g
Ägg* 8) (steg 4)	2 st	4 st
Matlagningsgrädde 7)	200 ml	400 ml
Riven hårdost 7) 8)	20 g	40 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 549 g
Energi	759 kJ/181 kcal	4164 kJ/995 kcal
Fett	7 g	41 g
Varav mättat fett	4 g	21 g
Kolhydrat	20 g	108 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	8 g	43 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	½ g	2,6 g

Allergener

7) Mjök 8) Ägg 10) Selleri 13) Gluten
Kan innehålla spår av: **25) Soja**

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-V43



Förbered råvaror

Koka upp **vatten** och en nypa **salt*** i en medelstor kastrull.

Finhacka **vitlök** och **persilja**.

Skiva **äpple** tunt.

Skiva **svamp**.

Grovhacka **bacon** på en separat skärbräda.

Skölj **spenat**.



Förbered sås

Medan du steker grönsakerna, vispa upp **äggula*** [2 st | 4 st], **matlagningsgrädde**, **riven ost** och **grönsaksbuljong** med en gaffel i en bunke. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Ställ åt sidan.

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

Tips!

Om det kommer med äggskal när du eller barnen knäcker ägg är det bara att doppa ett finger antingen i äggvitan eller vatten, så går skalet lätt att fånga upp.



Koka pasta

Tillsätt **pasta** till kastrullen och låt koka i 8-9 min, eller tills 'al dente'.

Spara lite **pastavatten** [½ dl | 1 dl] innan du håll av vattnet och lägg tillbaka **pastan** i kastrullen.



Koka sås

Rör försiktigt i **spaghettin**, lite **pastavatten** och **såsen** i stekpannan (om den är stor nog, annars blanda allt i kastrullen).

Värm upp under omrörning i 1-2 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda **äpple** och återstående **spenat** med en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar** i en stor skål.

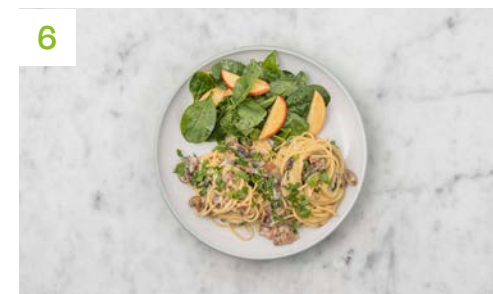


Fräs bacon & svamp

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

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

Lägg i **vitlök** och **hälften** av **spenaten**. Stek i 1 min, tills **spenaten** har mjuknat något. Sänk till medelvärme.



Servera

Fördela **spaghetti carbonara** och **äppelsallad** mellan era tallrikar. Garnera med **persilja**.

Smaklig måltid!