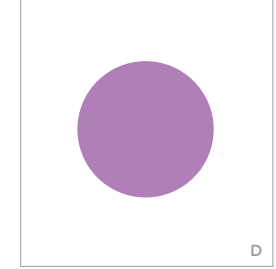




Spaghetti och courgettesås med krispig parmesan

VEGETARISK 20-30 minuter



Courgette



Chili



Vitlök



Lök



Bladpersilja



Hackade tomat



Spaghetti



Parmesan



Panko ströbröd

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, kökskniv, stekpanna, stekspade, kastrull, durkslag

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	1 l	2 l
Courgette	1 st	2 st
Chili	1 st	1 st
Vitlök	1 klyft	1 klyftor
Lök	1 st	2 st
Bladpersilja	1 knippe	1 knippe
Hackade tomater	1 burk	2 burkar
Spaghetti 11 13)	250 g	500 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Olja*	efter behov	
Salt*, Peppar*	efter smak	

*Skafferivara

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER SERVING 523 G
Energi	521 kJ/124 kcal	2720 kJ/650 kcal
Fett	1 g	5 g
Varav mättat fett	0,3 g	3 g
Kolhydrat	23 g	121 g
Varav sockerarter	3 g	14 g
Protein	5 g	25 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0.1 g	0,5 g

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

Allergier

7) Mjök **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. Hacka grönsaker

Koka upp **vatten*** (se mängd i ingredienslista) i vattenkokaren. Tärna **courgette** i 1x1 cm stora bitar. Halvera **chili**, ta bort frön och finhacka. Halvera, skala och finhacka **vitlök** och **lök**. Finhacka **persilja**.



2. Stek courgette

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor stekpanna på medelvärme. Fräs **courgette**, **chili**, **vitlök** och **lök** i 1-2 min.



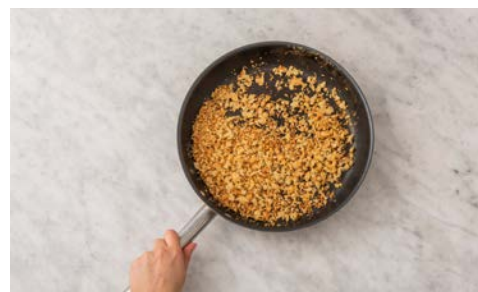
3. Låt sås sjuda

Lägg i **halva persiljan** och **hackade tomater** i pannan. Låt sjuda i 10-12 min tills såsen tjocknat. Krydda med **salt*** och **peppar***.



4. Koka spaghetti

Häll det heta vattnet från vattenkokaren i en stor kastrull. Koka upp vattnet, tillsätt **spaghetti** och koka i 10-12 min utan lock. Rör om regelbundet så att **spaghetтин** inte blir klabbig och håll av i ett durkslag när **spaghetтин** är al dente.



5. Riv ost

Riv **parmesan**. Lägg till **parmesan** och **panko** i en ny stekpanna på medelvärme. Rör tills gyllenbrunt och krispigt, ca 5 min.



6. Servera

Servera **spaghetti** med **courgettesås** i djupa tallrikar, strö över krispig ost och resterande **persilja**.

Smaklig måltid!

HEJ AL DENTE!

Al dente är ett kulinariskt uttryck som betyder att pastan är tillagad men ändå utmanar dina tänder med lite tuggmotstånd.