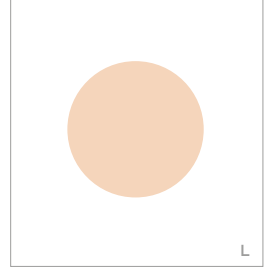




Svampstroganoff

med penne, spenat och persilja

20-30 minuter



-  Portobello
-  Skogschampinjoner
-  Rödlök
-  Vitlöksklyfta
-  Bladpersilja
-  Penne
-  Balsamvinäger
-  Gräddfil
-  Grönsaksbuljong
-  Spenat

Nu kör vi

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

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Portobello	150 g	300 g
Skogschampinjoner	200 g	400 g
Rödlök	1 st	2 st
Vitlösklyfta	2 st	4 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Penne 11 13)	250 g	500 g
Smör* 7)	efter smak & behov	
Balsamvinäger 14)	½ paket	1 paket
Socker* (steg 4)	½ tsk	1 tsk
Gräddfil 7)	150 g	300 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Salt* (steg 4)	¼ tsk	½ tsk
Spenat	60 g	100 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 489 G
Energi	540 kJ/129 kcal	2636 kJ/630 kcal
Fett	2 g	11 g
Varav mättat fett	1 g	5 g
Kolhydrat	21 g	103 g
Varav sockerarter	3 g	13 g
Protein	5 g	25 g
Fiber	2 g	8 g
Salt	0,8 g	3,7 g

Allergener

7) Mjök **10)** Selleri **11)** Soja **13)** Gluten **14)** Sulfiter

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.

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

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Förbered grönsaker

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

Skiva **svamp** och **rödlök** tunt.

Finhacka **vitlök**.

Grovhacka **persiljeblad**.



2. Koka pasta

Tillsätt **penne** och låt koka i 9-10 min, eller tills **pastan** är 'al dente'.

Spara **pastavatten** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers] innan du håller av resten och lägg tillbaka **pastan** i kastrullen.



3. Fräs svamp & lök

Smält en klick **smör*** tillsammans med en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme.

Fräs **svamp**, **lök** och en nypa **salt*** i 4-5 min, eller tills **grönsakerna** börjat mjukna.



4. Koka svampstroganoff

Tillsätt **vitlök** och fräs i ytterligare ca 1 min.

Tillsätt **balsamvinäger** och låt koka i 1 min, tills den nästan har avdunstat.

Rör ner **pastavatten**, **gräddfil**, **grönsaksbuljong**, **socker*** och **salt***. Koka i 1-2 min, eller tills allt är genomvarmt. Rör sedan i en klick **smör***.



5. Tillsätt penne

Rör ner **spenat** och **hälften** av **persiljan** i **stroganoffen**.

Tillsätt **pastan** och rör om väl.



6. Servera

Fördela **svampstroganoff** med **pasta** mellan era tallrikar.

Garnera med den resterande **persiljan**, och hugg in.

Smaklig måltid!

HELLO STROGANOFF!

En klassiker som funkar lika bra till vardags som fest och är lätt att variera. Kombinera med potatis, ris eller pasta, halloumi, bönor, lövbiff eller oxfile.