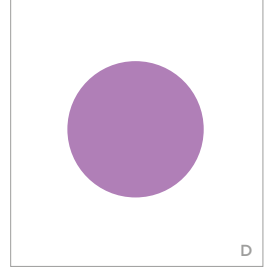




Tagliatelle Toscana-style

med zucchini, vitlök och basilika

35-45 minuter



Paprika



Zucchini



Rödlök



Tagliatelle



Citron



Vitlösklyfta



Riven Hårdost



Basilika



Panko Ströbröd



Tomatsås



Grönsaksbuljong

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, bakplåt, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rödlök	1 st	1 st
Röd paprika	1 st	2 st
Zucchini	1 st	1 st
Tagliatelle 8) 13)	250 g	500 g
Citron	½ st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Basilika	1 påse	1 påse
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Riven hårdost 7)	20 g	40 g
Tomatsås 14)	1 paket	2 paket
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 546 G
Energi	438 kJ/105 kcal	2391 kJ/572 kcal
Fett	2 g	10 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	17 g	95 g
Varav sockerarter	4 g	22 g
Protein	4 g	22 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	½ g	2,8 g

Allergener

7) Mjölök 8) Ägg 10) Selleri 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. Rosta grönsaker

Sätt ugnen på 220°/200°C varmluft. Koka upp **lättsaltat vatten*** i en stor kastrull.

Dela **rödlök** i 1 cm breda klyftor. Kärna ur och skiva **paprika** tunt. Skär **zucchini** i tunna halvmånar.

Placera **rödlök**, **paprika** och **zucchini** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med **salt*** och **peppar***. Rosta i ugnen, 15-20 min.



4. Laga pangrattato

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **panko** och **riven ost** under omrörning tills gyllene, ca 2 min.

Tillsätt **citronzest** och **hälften** av **vitlöken**. Stek i 1 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Sätt åt sidan i en skål.

TIPS: Krydda med extra citronzest efter smak.

HELLO ZUCCHINI!

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



2. Koka pasta

Tillsätt **tagliatelle** i kastrullen med kokande vattnet. Koka i 3-4 min.

Spara lite av **pastavattnet*** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers] innan du häller av **pastan**.

Häll tillbaka **pastan** i kastrullen, ringla över **olivolja*** och sätt åt sidan under lock.



5. Sjud tomatsås

Hetta upp ny en skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Tillsätt **tomatsås**, **grönsaksbuljong**, **pastavatten*** och resterande **vitlök**. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.

Låt såsen sjuda i 3-5 min. Sätt stekpannan åt sidan och rör i **basilika** och **tagliatelle**.

TIPS: Häll i en extra skvätt vatten om såsen blir för tjock.



3. Hacka basilika

Finriv **citronzest**.

Finhacka **vitlök** och **basilikablاد** (spara lite till garnering).

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



6. Servera

Fördela **tagliatellen** och **tomatsås** mellan era skålar.

Toppa med **rostade grönsaker**, **basilikablاد**, **citron-** och **vitlökspangrattato**.

Smaklig måltid!