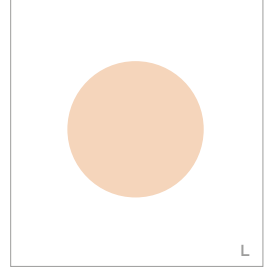




# Vegetarisk bolognese

med spaghetti, zucchini och mandlar

30-40 minuter



Lök



Vitlöksklyfta



Mandlar



Zucchini



Oregano



Linsor



Spaghetti



Pecorino



Basilika



Cajun Kryddmix



Tomatpuré



Tomatsås

## 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, olja, vatten

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Lök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Mandlar 2)	20 g	40 g
Zucchini	½ st	1 st
Linser	1 paket	2 paket
Cajun kryddmix	2 g	4 g
Oregano	1 g	2 g
Tomatpuré	70 g	140 g
Tomatsås 14)	300 g	600 g
Vatten* (steg 3)	2 dl	4 dl
Spaghetti 11) 13)	250 g	500 g
Pecorino Romano ost 7)	1 st	2 st
Basilika	1 påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 581 G
Energi	513 kJ/123 kcal	2964 kJ/709 kcal
Fett	2 g	11 g
Varav mättat fett	0,5 g	3 g
Kolhydrat	20 g	118 g
Varav sockerarter	3 g	16 g
Protein	5 g	28 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,2 g	1,3 g

### Allergier

2) Nötter 7) Mjök 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.

Cajun kryddmix ingredienser: Cayennepeppar, grön kardemumma, spiskumminfrö, svartpeppar, havssalt, fänkål, vitlök, korianderfrön, röd chili, oregano, timjan

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



2020-V18



## 1. Förbered grönsaker

Koka upp en kastrull med väl saltat **vatten\***.

Finhacka **lök** och **vitlök**.

Grovhacka **mandlar**.

Tärna **zucchini** [½ st, 2 pers] i 1 cm stora bitar.

Skölj **linser** i en sil.



## 4. Koka spaghetti

Lägg i **spaghettin** i kastrullen med kokande vatten. Låt koka i 10 min, eller tills 'al dente'.

Häll av **pastan** i ett durkslag och häll den sedan tillbaka i kastrullen.

Ringla över en skvätt **olja\*** så att **pastan** inte blir för klibbig. Sätt åt sidan med lock.

### HELLO MANDEL!

Visste du att mandeln är släkt med aprikoser och körsbär?



## 2. Stek grönsaker

Hetta upp en torr stekpanna på medelhög värme. Fräs **cajun kryddmixen** i några sekunder och tillsätt sedan en skvätt **olja\***.

Tillsätt **lök**, **vitlök** och **mandlar**. Fräs i 2 min.

Häll i **zucchini** och fräs i ytterligare 3-4 min. Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.



## 5. Riv pecorino

Riv **pecorino**.

Plocka **basilikablad** till servering (kasta stjälkarna).



## 3. Låt såsen sjuda

Tillsätt **oregano**, **tomatpuré**, **linser**, **tomatsås** och **vatten\*** (se ingredienslistan).

Låt **såsen** sjuda i 10 min. Smaksätt med **salt\*** och **peppar\***.

**TIPS:** Tillsätt en extra skvätt vatten om såsen blir för tjock.



## 6. Servera

Servera **spaghettin** i djupa tallriker. Toppa med **bolognese**, **pecorino** och **basilikablad**.

## Smaklig måltid!