



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Vagabondens livret

Det skal du bruge

*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.

300 (450)* g hakket svin/kalv
1 tsk oregano
2 spsk rød pesto
200 g gulerødder
 $\frac{3}{4}$ stk peberfrugt grøn
200 g spaghetti fuldkorn
200 g hakkede tomater
 $\frac{1}{2}$ terning bouillon grøntsag
 $\frac{1}{2}$ drys basilikum

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220°C.
- 2 Rør kød, $\frac{1}{2}$ tsk oregano, 1 spsk rød pesto, 2 spsk mel, $\frac{1}{2}$ tsk salt og $\frac{1}{4}$ tsk peber sammen. Form farsen til ca. 14 (21)* små kødboller. Læg på en bageplade med bagepapir og bag 12 min. i ovnen.
- 3 Skyl, skræl og skær gulerødder og $\frac{3}{4}$ peberfrugt (fjern først kerner og frøvægge) i små tern.
- 4 Kog 200 g spaghetti i rigeligt letsaltet vand ca. 11 min. uden låg.
- 5 Kom 200 g tomat, bouillon, $\frac{3}{4}$ dl vand, 1 spsk rød pesto, $\frac{1}{2}$ tsk oregano, gulerødder og peberfrugt i en gryde. Lad det småsimre 8 min. til grøntsagerne er godt møre. Blend evt. med en stavblender.
- 6 Kom kødbollerne i saucen, når de er færdige. Smag til med salt og peber.
- 7 Kom saucen over spaghettien, drys med frisk basilikum og revet ost og servér straks.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering. Frisk basilikum skal opbevares udenfor køleskabet, da det ikke tåler kulde.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk, Nødder, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.435 kj / 821 kcal (3.975 kj / 950 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	29,5 (37,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	11,4 (14,2)* g
Kulhydrat	84,2 (84,6)* g
heraf sukkerarter	14,2 g
Protein	54,7 (69,7)* g
Salt	4,7 (4,9)* g
Kostfibre	13,6 g