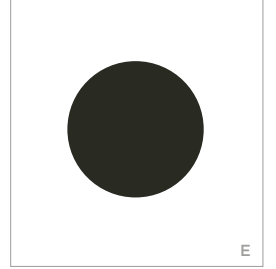




# Krämig tagliatelle

med vitlök, tomat, spenat och pecorino

20-25 minuter



Lök



Zucchini



Vitlöksklyfta



Citron



Timjan



Pecorino Romano Ost



Krossade Tomater



Crème Fraiche



Grönsaksbuljong



Spenat



Tagliatelle



Solrosfrön

## 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, rivjärn, bunke, skålar

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Lök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	3 st	6 st
Zucchini	1 st	1 st
Citron	½ st	1 st
Timjan	1 påse	1 påse
Pecorino Romano ost <b>7)</b>	1 st	2 st
Tagliatelle <b>8)</b> <b>13)</b>	250 g	500 g
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Crème fraiche <b>7)</b>	150 g	300 g
Grönsaksbuljong <b>10)</b>	4 g	8 g
Spenat	1 påse	1 påse
Solrosfrön	20 g	40 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 606 G
Energi	522 kJ/125 kcal	3161 kJ/756 kcal
Fett	6 g	36 g
Varav mättat fett	3 g	18 g
Kolhydrat	13 g	76 g
Varav sockerarter	2 g	15 g
Protein	4 g	24 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,3 g	1,6 g

### Allergener

**7)** Mjök **8)** Ägg **10)** Selleri **13)** Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av 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, maltosdestrin, jästextrakt, socker, smäkämnen, rapsolja

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)



## 1. Förbered råvaror

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

Finhacka **lök** och **vitlök**. Grovhacka **zucchini**.

Riv **citronzest** tills du har en generös nypa och dela **citronen** i klyftor.

Plocka och finhacka **timjanbladen**.

Riv **pecorino**.

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



## 4. Sjud krämig sås

Tillsätt de **krossade tomaterna**, **crème fraiche**, **citronzest** och **grönsaksbuljong**. Rör i **pastavattnet**. Låt sjuda i 3-4 min, eller tills såsen tjocknat. Smaksätt med **salt\*** och **peppar\*** efter behag.

Tillsätt **spenat** och blanda runt tills den sloknat.

### HELLO PASTAVATTEN!

Det fungerar som redning och gör så att såsen tjocknar, samt ger den smak. Allt tack vare stärkelsen från pastan.



## 2. Koka pasta

Lägg **tagliatellen** i det kokande vattnet och låt koka i 3-4 min, eller tills **pastan** är 'al dente'.

Spara **pastavatten** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers] innan du häller av **pastan** i ett durkslag.

Häll tillbaka **pastan** i kastrullen, ringla över **olivolja\*** och täck med lock.



## 5. Blanda ner pasta

Rör ner **tagliatellen** i stekpannan och blanda så att **pastan** täcks av såsen.



## 3. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök** och **zucchini** i 3-4 min.

Tillsätt **vitlök** och **timjan** och fräs i ca 1 min, tills det doftar ljuvligt.



## 6. Servera

Fördela den **krämiga tagliatellen** mellan era tallrikar.

Toppa med **solrosfrön**, återstående **timjan** och **riven ost**.

Servera med **citronklyftor** vid sidan av.

## Smaklig måltid!