Vegetarisk ragu

med pasta, plantefars og ricotta

25-35 minutter

Revet Hård Ost

Ricotta

Forårsløg

Hvidløgsfed

Basilikum

Spinat

Rigatoni

Plantefars

Hakkede Tomater

Middelhavsdrøm

Panko

Grøntsagsbouillon

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter.
Skyl derefter grøntsager, frugter og urter.

Køkkenredskaber

Gryde, stegepande

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, vand

Ingredienser

	2P	4P
Forårsløg	2 stk	4 stk
Hvidløgsfed	2 stk	3 stk
Basilikum	1 pose	1 pose
Spinat	60 g	100 g
Rigatoni **13**) **25**)	270 g	500 g
Plantefars **11**) **13**)	160 g	320 g
Middelhavsdrøm	4 g	8 g
Hakkede tomater m. hvidløg & løg	1 dåse	2 dåser
Grøntsagsbouillon **10**)	4 g	8 g
Ricotta **7**)	½ pakke	1 pakke
Panko **13**)	30 g	50 g
*Olivenolie** (trin **4**)	1 spsk	2 spsk
Revet hård ost **7**) **8**)	20 g	40 g

**Kolonialvarer*

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Pr. 100 g	Pr. portion 596 g
Energi	626 kj/150 kcal	3737 kj/893 kcal
Fedt	3 g	17 g
Heraf mættet fedt	1 g	4 g
Kulhydrat	22 g	131 g
Heraf sukkerarter	3 g	20 g
Protein	9 g	52 g
Fiber	3 g	15 g
Salt	0,4 g	2,1 g

Allergener

7) *mælk* **8**) *æg* **10**) *selleri* **11**) *soja* **13**) *gluten*
Kan indeholde spor af: **25**) *soja*

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

5041 0826 *100% genbrugspapir*

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | **hej@hellofresh.dk**

2021-U44

1

Forbered grøntsager

Tænd ovnen på 200°C/180°C varmluft.

Bring en gryde med saltet **vand*** i kog.

Snit **forårsløg** fint.

Pres eller hak **hvidløg** fint.

Hak **basilikum** groft.

Skyl **spinat** under koldt **vand*** i et dørslag.

2

Kog pasta

Tilsæt **pasta** til gryden med kogende **vand***, og kog i 10-12 min, eller indtil 'al dente'.

Gem en smule **pastavand** [1,5 dl | 3 dl], og hæld resten fra.

3

Steg plantefars

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stor stegepande (helst ovnsikker) på middelhøj varme.

Svits **hvidløg** og **forårsløg** i 1 min.

Tilsæt **plantefars**, og steg under omrøring i 4-5 min, eller indtil gylden. Tilsæt **Middelhavsdrøm**, og rør rundt.

Krydr med et nip **salt*** og **peber***.

TIP: *Tilsæt ikke al Middelhavsdrøm, hvis du foretrækker en mildere smag.*

4

Lav sauce

Tilsæt **hakkede tomater**, **grøntsagsbouillon**, **basilikum** (gem lidt til anretning), **pastavand** og et nip **salt*** og **peber***, og bring i kog. Sænk til middel varme, og lad simre i 5-7 min, eller indtil let tyknet.

Tilsæt **ricotta** [½ pakke, 2P], og rør indtil smeltet.

Tilsæt **spinat**, og rør indtil den er faldet sammen.

Bland **panko** og **olivenolie*** [1 spsk | 2 spsk] med et nip **salt*** og **peber*** i en lille skål.

5

Tilsæt pasta

Kom **pasta** i panden, og vend sammen. Smag til med **salt*** og **peber***.

(Overfør til et ildfast fad, hvis din stegepande ikke er ovnsikker).

Drys med **panko** og **revet ost**.

Bag i ovnen i 4-5 min, eller indtil osten bobler og pankoen er gylden.

6

Server

Anret **pasta** i dybe tallerkener.

Drys med resterende **basilikum**.

Velbekomme!

HELLO RICOTTA!

Ricotta er blød ost med en lettere sød smag, som gør den velegnet til at bruge i både aftensmad og i desserter.