

Mungbönfettuccini med spenat och mozzarella

🕒 40 min

Energifördelning

612

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	285	47
Kolhydrater	115	19
Protein	212	35

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
100 g	Ruccolasallad	7 kcal
50 g	Pinjenötter	78 kcal
150 g	Mozzarella	90 kcal
100 g	Cocktailtomater i olika färger	7 kcal
1 st	Buljongtärning	7 kcal
0.5 dl	Vatten	-
1 dl	Vispgrädde 40 % fett	93 kcal
1 msk	Smör	25 kcal
300 g	Fryst spenat	17 kcal
1 klyfta	Vitlöksklyfta	1 kcal
100 g	Gul lök	11 kcal
1 g	Salt och peppar	-
1 msk	Olivolja	33 kcal
300 g	Mungbönfettuccini, a la Eco	245 kcal

Instruktioner

Koka pastan enligt anvisningen på paketet, ca 6 minuter. Häll av vattnet och blanda ner olja, salt och peppar. Skala och strimla lök och finhacka vitlök. Hetta upp en stekpanna eller en kastrull med smör och bryn lök och vitlök runt om. Tillsätt spenat, buljongtärning, grädde och vatten och låt koka ihop några minuter. Smaka av med salt och peppar. Blanda ner pastan i stekpannan. Dela tomater och skär mozzarellan i mindre bitar. Blanda ner tomater och mozzarella och toppa med pinjenötter. Servera på en bädd av rucolasallad.