

Ragù Bolognese med spaghetti

Af: Skagenfood og Halkær Ådal



DU MODTAGER FRA SKAGENFOOD:

- Ragù Bolognese

DU SKAL SELV SKAFFE:

- Spaghetti
- Mozzarella
- Tomat
- Basilikum
- Pecorino Romano

Tomatsalat: Skær tomaterne i tynde skiver og fordel på en stor tallerken. Krydr. med salt, sukker og friskkværnet sort peber. Afdryp mozzarellaen og kom den i midten af tallerkenen. Drys med generøse mængder af din bedste olivenolie samt evt. god balsamico eller anden vineddike. Drys med plukket og hakket basilikum.

Pasta: Kog pastaen i rigeligt vand (det skal smage salt som Middelhavet). Tilsæt 1-2 tsk. olivenolie til vandet. Kog spaghettien som anvist på pakken. Dræn pastaen i et dørslag og vend med lidt af din bedste olivenolie.

Ragù Bolognese: Prik hul i plastfilmen og opvarm retten i enten mikroovn i 6-8 min. ved 800 W, eller i ovn ved 170 grader i 25-35 min. til retten er gennemvarm.

Anretning: Som vist på billedet - top med revet pecorino romano og pynt med det sidste basilikum.

Næringsindhold per 100 gram

Energi 421 kJ

101 kcal

Fedt, total 5,6 g

heraf

Mættede fedtsyrer 2,2 g

Kulhydrat, total 5,9 g

heraf

Sukkerarter, ialt 3,6 g

Protein, total 6,5 g

Salt 1,21 g

Ingredienser

Tomat, flået, konserver (43,5 %), Oksekød, hakket, rå (17,4 %), SELLERI, ROD, RÅ (6,5 %), Løg, rå (4,4 %), Svinekød, uspec., ca. 10 % fedt, rå (4,4 %), Lever, kylling, rå (4,4 %), Rødvind, uspec. (4,4 %), Gulerod, dybfrost (4,4 %), Bacon i tern, rå (3,3 %), Sukker, stødt melis (saccharose) (2,2 %), Tomatpure (2,2 %), Margarine, 70 %, bordbrug, blød, vegetabilsk fedt (1,7 %), Salt, bordsalt (0,9 %) Hvidløg, rå (0,5%)

Allergener: **Selleri og rødvind.**