

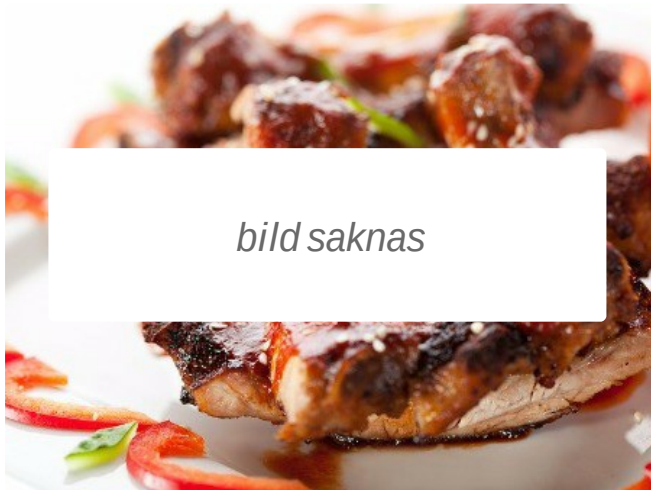


bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Fläskkött, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska, Pasta

PESTOSPAGETTI MED FLÄSKKOTLETT O WOKGRÖNSAKER

Ingredienser ▮

4 st fläskkottlett
 1 tsb olivolja
 500 g wokgrönsaker
(franska el. valfri)
 300 g spaghetti, fullkorn
 3 msk pesto
 4 klyftor vitlök

Gör så här ▮

1. Koka spagettin. Skär bort fettkanten från kottetterna. Skala och skär vitlöksklyftorna i två delar. Stek kottetterna tillsammans med vitlöksklyftorna i lite olivolja.
2. Stek de franska grönsakerna utan fett i en annan stekpanna, smaksätt med lite salt och peppar. Blanda peston med spagettin och servera pastan med fläskkottetter, vitlöksklyftor och franska grönsaker.

Familjetips! Peston kan uteslutas. Klicka i lite mjukost istället.

Näringsvärde per portion, ca:

Kcal: 400
 Kolhydrater: 48,5 g
 Protein: 28,5 g
 Fett: 10 g

Energifördelning:

Kolhydrater: 49 E%
 Protein: 29 E%
 Fett: 23 E%