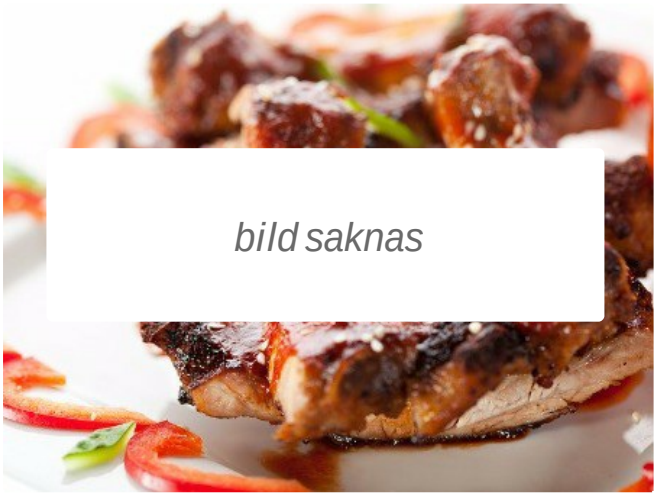


inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Fläskkött, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska, Pasta

PESTOSPAGETTI MED FLÄSKKOTLETT O WOKGRÖNSAKER

Ingredienser

4 st fläskkotlett
1 tsk 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 kotletterna. Skala och skär vitlöksklyftorna i två delar. Stek kotletterna 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 fläskkotletter, 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%