

Desiree's sunne og raske pastarett med ytrefilet



Mager og proteinrik familiemiddag ferdig på 15 minutter!

1

Slik gjør du

Sett kjøttet inn i ovnen som anvist på pakken og kok opp fullkornspasta.

2

Lag dressing

Når kjøttet er i ovnen og pastaen kokes i kjelen lager du dressing. Bland kesam, dijon sennep, sitrønsaft, salt og pepper. Rør sammen.

3

Kutt opp grønnsaker

Kutt opp brokkoli, rød og gul paprika og rødløk i biter. Rør så dette sammen med dressing.

4

Bland med pasta og servér

Når pastaen er ferdig kokt, avkjøler du den med kaldt vann og blander sammen med grønnsakene og dressing.

Servér med Gilde lyst kjøtt ytrefilet.

Vel bekomme, fra Desiree og den norske bonden!

Ingredienser

du trenger

Gilde lyst kjøtt ytrefilet med tomat og urter 480 g

Fullkornspasta	4 dl
----------------	------

Brokkoli 1 stk

Rød paprika	1 stk
-------------	-------

Gul Paprika

Rødløk	1 stk
--------	-------

Dressing

Kesam 3 dl

Dijonsennep	1 ss
-------------	------

Sitron 1 stk

Salt & Pepper	
---------------	--

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Sennep