

## Spaghetti kålbonara

(4 personer)

### Det skal du bruge:

200 g fuldkornsspaghetti

1 løg (ca. 100 g)

1 fed hvidløg, kan udelades

1 spsk. flydende fedtstof

400 g frisk grønkål uden ribber

2 æg

100 g flødeost med højst 17 % fedt

½ tsk. røget paprika efter smag

salt, peber



Pynt: 25 g parmesanost

### Sådan gør du:

Kog spaghettien efter anvisningen på emballagen.

Afdryp den, gem lidt af kogevandet.

Hak løg og hvidløg.

Svits det let i fedtstoffet.

Hak grønkålen, og svits den med.

Tilsæt krydderier.

Pisk æg og flødeost sammen.

Kom den afdryppede spaghetti i grøntsagerne og derefter æggeblandingen, mens du rører.

Varm godt igennem, til æggemassen er stivnet. Tilsæt lidt kogevand, hvis retten er for tør.

Smag til.

### Servering:

Drys med reven eller høvlet parmesan.

Server salat og evt. fuldkornsbrød til.

### Variation:

Du kan bruge snittet savojkål, palmekål eller spidskål i stedet for grønkål.

Brug gerne flødeost med smag.

### Pr. person:

Energi 1600 kJ/ 380 kcal

Fedt 13 g - Kulhydrat 41 g - Protein 19 g

Kulhydrat pr. 100 g 13 g