KIKKOMAN

Stærke tomat- og pølsegnocchi med fennikel og spinat

Samlet tid **50 min.** **50 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
2.399 kJ / 572 kcal

Fedt: **26,3 g** Protein: **26,1 g**
Kulhydrater: **58,8 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

400 g	vegetariske pølser
1 spsk.	olivenolie
1	løg, fint hakket
2	fennikelknolde, skåret i tern
3	fed hvidløg, presset
800 g	blommetomater på dåse
0,5 tsk.	tørrede chiliflager
2 tsk.	tørret oregano
2	laurbærblade
1 spsk.	koncentreret tomatpuré
3 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
500 g	friske gnocchi (fra køledisken)
100 g	babyspinat
	lille bundt basilikum (bladene plukkes af og hakkes)
	Reven parmesanost til servering

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær pølserne op på langs, skrab farsen ud af skindet, og smid skindet væk. Varm olien op på en stor pande med høj kant ved høj varme. Steg pølsefarsen i den meget varme olie i 8-10 minutter, idet du skiller klumperne ad med en grydeske el.lign. Stil pølsefarsen til side på en tallerken, når den er gylden på alle sider.

Step 2

Kom løg- og fennikelternene på panden, og damp dem, til de er bløde. Tilsæt hvidløg, og steg videre i et minut. Tilsæt derefter dåsetomaterne med 200 ml vand samt chiliflager, oregano, laurbærblade, koncentreret tomatpuré og Kikkoman Sojasauce. Lad det hele koge lidt ind i 20 minutter ved lav varme, og krydr efter smag og behag.

Step 3

I mellemtiden bringes en stor gryde med vand i kog, og de friske gnocchi koges efter anvisningen på pakken.

Step 4

Mens de koger, blandes spinaten i saucen, til den falder sammen. Hæld vandet fra de færdigkogte gnocchi, og vend dem i saucen sammen med basilikummen. Tag laurbærbladene op, og fordel gnocchiretten på 4 tallerkener. Drys med parmesan og godt med friskkværnet sort peber inden servering.