

Het tomat- och korvgnocchi med fänkål och spenat

Total tid **50 Min.** 50 Min. Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
2.399 kJ / 572 kcal

Fett: **26,3 g** Protein: **26,1 g**
Kolhydrater: **58,8 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

400 g örtekryddad korv
1 msk olivolja
1 gul lök, finhackad
2 fänkålsknölar, tärnade
3 vitlöksklyftor, krossade
800 g plommontomater, på burk
0,5 tsk torkade chiliflingor
2 tsk torkad oregano
2 lagerblad
1 msk tomatpuré
3 msk [Kikkoman naturligt bryggd sojasås](#)
500 g färsk gnocchi (förpackning)
100 g babyspenat
litet knippe basilika, hackade blad
riven parmesanost, till serveringen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär upp korvarna, ta ur korvköttet och släng skinnet. Hetta upp oljan mycket ordentligt i en stor panna med hög kant. Stek korvköttet i 8–10 minuter och smula det under tiden med baksidan av en träsled. När korvköttet är guldbrunnt runtom, lägg det på en tallrik och ställ undan.

Steg 2

Lägg löken och fänkålen i pannen och fräs det mjukt i 10 minuter. Tillsätt vitlöken och fortsätt steka i en minut till. Tillsätt sedan burktomaterna med 200 ml vatten, chiliflingor, oregano, lagerblad, tomatpuré och sojasås. Reducera en aning i 20 minuter på svag värme och krydda efter tycke och smak. Rör ned det stekta korvköttet.

Steg 3

Låt under tiden vatten koka upp i en stor gryta och koka gnocchin enligt anvisningarna på förpackningen.

Steg 4

Medan gnocchin kokar, rör ned spenaten i såsen tills den slaknar. Häll av vattnet från gnocchin och vänd ned den i såsen tillsammans med basilikan. Ta bort lagerbladen, fördela gnocchin på 4 tallrikar och servera med parmesanosten och mycket nymalen svart peppar.