

INGREDIENSER



4 PORSJONER



45 MIN



LETT

1 pk Hälsans Kök Vegan Sojafarse (300g)

400 g spaghetti

400 g hakkede tomater

200 g sopp i skiver

2 store gulrøtter, finhakket

1 stor løk, finhakket

1 stangselleri, finhakket

3 hvitløksfedd, finhakket

50 g revet italiensk ost eller vegansk alternativ

2 ss tomatpuré

2 ts gjærekstrakt

2 ss olivenolje

25 g ferske basilikumblader

Liten klype muskat

Nykvernet sort pepper

Leter du etter et vegansk alternativ til en ekte familieklassiker? Prøv vår shout out til en vegansk spaghetti bolognese med vår fars laget på soyabønner.

FREMGANGSMÅTE

1. kutt og stek grønnsakene

Varm opp oljen og stek løk, gulrot, selleri, hvitløk og sopp i 5-10 minutter. Tilsett de resterende ingrediensene unntatt kjøttdeigen og kok i 15-20 minutter til sausen har tyknet.

2. kok pastaen

Legg pastaen i en stor kjele med kokende vann og kok i henhold til instruksjonene på pakken. Hell av, men reserver 3-4 ss av kokevannet.

3. Tilsett vegansk fyll

I mellomtiden rør kjøttdeigen inn i tomatsausen og varm den opp i 3-4 minutter. Tilsett litt av pastakokevannet om nødvendig.

4. smak og server

Server toppet med ost og basilikum.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO