

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces  
400 g spelt eller fullkornsspaghetti  
1 aubergine  
2 fedd hvitløk  
1 krukke tomater i terninger (400 g)  
2 ss kapers  
2 ts tørket oregano  
1 haug fersk basilikum  
olivenolje til steking

## KULINARISKE TIPS

## Ingen avfallstips

Det resterende pastavannet egner seg utmerket til å vanne planter. (så lenge det ikke er tilsatt salt eller olje)



4 PORSJONER



30 MIN



LETT

Du bør prøve denne deilige veganske retten med Hälsans Kök Filet Pieces, aubergine, kapers og basilikum, inspirert av italiensk mat!

## FREMGANGSMÅTE

**1. Tilbered aubergine og lag tomatsaus**

Skjær auberginene i ca 2 cm terninger, legg dem i et dørslag, dryss over salt og la de stå i 10 minutter. I mellomtiden steker du hvitløken i litt olje og tilsetter de hakkede tomatene. Kok opp og la det småkoke i ca 10 minutter til du har en tykk saus.

**2. Kok pasta og stek aubergine**

Kok opp litt vann og kok pastaen etter instruksjonene. Skyll i mellomtiden auberginen kort, tørk og stek den i litt olje til den er gyldenbrun. Dryss dem med oregano. Stek kapers og halvparten av basilikumen (grovhakket) sammen.

**3. Biff Filet biter**

Stek Hälsans Kök Filet Pieces til de er gyldenbrune etter anvisning på pakken. Hell av pastavannet, men samle det til senere bruk.

**4. Pynt, server og nyt No Waste-kreasjonen din!**

Hell sausen med filetbitene i pastaen, rør rundt og server. Pynt med resten av den ferske basilikumen. Du kan også legge til litt revet vegansk ost hvis du vil.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**