

INGREDIENSER

2 pakker Hälsans Kök Vegansk Soyafars
(600 g)

2 store gulerødder

1 stang selleri

200 g svampe

600 g hakkede tomater

1 stort løg

3 fed hvidløg

2 spsk tomatpuré

2 stk grøntsagsbuillon

Lille knivspids muskatnød

2 spsk olivenolie

Peber

50 g valgfri ost

Friske basilikumblade

Salt

600 gram spaghetti

SERVING  6 SERVERING

VARIGHED  40 MIN

SVÆRHEDSGRAD  LET

Leder du efter et vegansk alternativ på en sand familieklassiker. Prøv vores opskrig på en vegansk spaghetti bolognese med vores fars lavet på sojabønner.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Skær og steg grøntsagerne

Start med at finthakke løg, hvidløg, gulerødder og svampe. Opvarm olien i en pande og steg det hele i 5-10 minutter, indtil det er blødgjort. Tilsæt de resterende ingredienser undtagen Vegansk Soyafars, pasta, ost og basilikum og kog i 15-20 minutter, indtil saucen er tyknet.

2. Kog pastaen

Kog vand i en stor gryde og tilføj pastaen. Tilbered i henhold til instruktionerne på pakken. Når pastaen er tilberedt drænes den for vand men lad 3-4 spiseskefulde kogevand blive.

3. Tilsæt det veganske fars

Tilsæt Vegansk Soyafars i tomatsovcen og varm det igennem i 3-4 minutter, tilsæt lidt af pastakogevandet, hvis det kræves.

4. Smag til og server!

Smag til med salt og peber. Server din spaghetti bolognese med pasta, toppet med din foretrukne ost og frisk basilikum.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK