



Veganes Spaghettis à la Bolognaise

Ingrédients

- g GARDEN GOURMET Sensational Gehacktes vegan 200g
- Carottes crues
- Stiel Céleri, cru
- g Champignons
- g Tomates, broyées, en conserve
- Oignons
- Ail cru
- El. de purée de tomates
- cuillères à café de levure sèche
- pincée de muscade
- El. d'huile d'olive
- pincée de poivre noir fraîchement moulu
- g Fromage, parmesan, râpé
- g Basilic frais

Préparation

1. Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail et les champignons pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le reste des ingrédients (sauf le Sensational Haché) et cuisez 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
2. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante. Égouttez et conservez 3-4 cuillères à soupe d'eau de cuisson.
3. Pendant ce temps, mélangez le Sensational Haché à la sauce tomate et faites chauffer pendant 3-4 minutes, en ajoutant un peu d'eau bouillante pour les pâtes si nécessaire.
4. Servez les spaghettis à la bolognaise avec du fromage et du basilic.

Kohlenhydrate	30.46 g
Energie	394.47 kcal
Fette	19.37 g
Protein	27.24 g

⌚ 36

⊕ 4 Portions