

INGREDIENSER

600g Hälsans Kök Vegan Sojafärs

2 stora morötter

200 g champinjoner

800 g tomat

1 selleri

1 stor lök

2 msk tomatpuré

3 vitlöksklyftor

50 g riven italiensk ost eller veganskt alternativ

2 tsk jästextrakt

basilika (färsk)

2 msk olivolja

Nymalen svartpeppar

Liten nypa muskot

SERVING  6 PORTIONER

VARAKTIGHET  45 MIN

SVÅRIGHETSGRAD  LÄTT

En riktig klassiker som älskas av alla! Det här är en version med vår Plant-based mince som tillsammans med champinjoner, morötter och tomat skapar en mustig sås

TILLAGNING

1. Stek grönsakerna med tomaterna och låt koka ihop tills allt har tjocknat

Finhacka lök, morötter, selleri, vitlök och skiva svampen. Värm upp oljan i stekpannan och stek lök, morot, selleri, vitlök och svamp i 5-10 minuter tills den är mjuk. Dela tomaten i små delar och lägg den i stekpannan tillsammans med resterande ingredienser (utom sojafärsen, osten och basilikan) och koka i 15-20 minuter tills såsen har tjocknat.

2. Koka pastan

Lägg pastan i en stor kastrull med kokande vatten, följ instruktionerna på paketet. Håll av vattnet av pastan när pastan är klar, men spara 3-4 matskedar av pastavattnet.

3. Rör ner plant-based mince i grönsakssåsen

Rör ner färsen i tomatssåsen så att den blir genomvärm, tillsätt lite av pastavattnet om såsen blir för tjock.

4. Redo för servering!

Servera vegansk spaghetti bolognese toppad med (vegansk) ost och färsk basilika.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE