

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filet pieces
400 g dinkel- eller fullkornsspaghetti
1 aubergine
2 vitlöksklyftor
1 burk tärnade tomater (400 g)
2 msk kapris
2 tsk torkad oregano
1 knippe färsk basilika
olivolja för stekning

MATLAGNINGSTIPS

Inget avfallstips

Det överblivna pastavattnet är utmärkt för att vattna växter. (så länge inget salt eller olja tillsätts)

Nyttigt med fullkorn!

Med fullkornspagetti blir den här rätten riktigt näringsrik och passar både som en enkel vardagsrätt bland dina hälsosamma middagsrecept som när du behöver matidéer inför helgen

Smyg ner grönsaker!

Vill du servera rätten till barn och smyga ner lite extra näring till dem? En pastasås är perfekt! Hacka ner den överblivna broccolisåsen, vitkålen eller annan grönsak du har hemma. Har du inte tid att finhacka? Det fungerar lika bra att hacka ner dem i en matberedare, så är det klart på bara några sekunder!

SERVING  4 PORTIONERVARAKTIGHET  30 MINSVÅRIGHETSGRAD  LÄTT

Du bör prova denna läckra veganska rätt med Hälsans kök Filet pieces, aubergine, kapris och basilika, inspirerad av det italienska köket! Det är en perfekt rätt för en enkel vegetarisk middag, eller om du behöver lunch idéer!

Variera din vegetariska matlagning med Hälsans Kök Vegan Filet Pieces Dessa mångsidiga filébitar har en utsökt mjuk textur. Våra veganska filébitar är gjorda av sojaprotein och är ett snabbt och gott sätt att addera protein och fiber till dina måltider.

Hälsans Kök Vegan Filet Pieces är enkla att lägga till massor av vegetariska rätter som grytor, sallader, curryrätter eller här som i en pasta. Njut av smaken och texturen på Hälsans Kök Vegan Filet Pieces. Våra veganska filébitar är gjorda av sojaprotein och är ett snabbt och gott sätt att addera protein och fiber till dina måltider.

TILLAGNING

1. Förbered aubergine och gör tomatsås

Skär auberginen i ca 2 cm tärningar, lägg dem i ett durkslag, strö över salt och låt dem stå i 10 minuter. Fräs under tiden vitlöken i lite olja och tillsätt de tärnade tomaterna. Koka upp och låt puttra i cirka 10 minuter tills du har en tjock sås.

2. Koka pasta och stek aubergine

Koka upp lite vatten och koka pastan enligt anvisningarna. Skölj under tiden auberginen kort, torka av och stek den i lite olja tills den är gyllenbrun. Strö dem med oregano. Stek kapris och hälften av basilikan (grovt hackad) tillsammans.

3. Stek Filet pieces

Stek Hälsans Kök Filet Pieces tills de är gyllenbruna enligt instruktionerna på förpackningen. Håll av pastavattnet, men samla upp det för senare användning.

4. Garnera, servera och njut av din No Waste-skapelse!

Häll ner såsen med filébitarna i pastan, rör om och servera. Garnera med resten av den färsk basilikan. Du kan också lägga till lite riven vegansk ost om du vill.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)