

ZAPEČENÉ TĚSTOVINY



Máte rádi těstoviny?

Za úvodní nenápadnou fotografií se skrývá mnohokrát pochválený recept z naší kuchyně.

Suroviny (pro 3 porce)

380 g těstovin uvařit „al dente“ a slít
120 g cibule nakrájet najemno
120 g mrkve nastrouhat nahrubo
150 g žampionů nakrájet na plátky
80 g mraženého hrášku
180 g veganské náhražky masa
1 ½ lžice směsi GREEN SPOON
1 lžička směsi ANTHONY SPOON
100 ml rostlinného oleje
100 g nastrouhaného veganského sýra
250 ml sojové smetany
1 lžička soli



v hrnci rozpálit olej | přidat cibuli a mrkev a asi 5 - 10 minut smažit
do zlatohněda | přidat žampiony, asi ½ lžičky soli a 1 lžičku směsi koření
ANTHONY SPOON | 5 minut smažit a přitom míchat
přidat hrášek a 1 ½ lžice směsi koření GREEN SPOON |
další 3 minuty smažit a přitom míchat | přidat „maso“ | opět 3 minuty smažit |
přilít polovinu sojové smetany | dosolit podle chuti |
vše promíchat | dát do zapékačské formy, posypat sýrem, přelít zbytkem smetany |
zapéct v troubě 20 minut při teplotě 190°C

Směsi koření GREEN SPOON a ANTHONY SPOON,
ale i další směsi a recepty najdete na
www.utaty.cz