

? Przepis na pomidorowe Vege Spaghetti ?

Ja mięsożerca od zawsze, gdy słyszę słowo vege etc to dostaję dziwnych drgawek. Nie wiem dlaczego. Chyba przez to tofu, soję itp. Postanowiłem, że zrobię coś bezmięsnego, bez nabiału i innych zwierzęco pochodnych składników.



Wykorzystałem pomidory w trzech odsłonach.

Składniki na mój przepis Vege Spaghetti

- pasta pomidorowa z Pelati – 2,00 zł
- pomidorki koktajlowe 4,00 zł
- pomidory suszone w zalewie – 5,50 zł / wykorzystano – 2.00 zł
- oliwki 100 g – 1.49 zł
- połowa pora – 1.50 zł
- połowa cebuli ze szczypiorem 0.60 zł
- makaron do spaghetti – 3,00 zł
- 5 ząbków czosnku – 0.80 zł
- pestki z dyni 100 g – 2.30 zł
- pieprz i sól – 0.50 zł
- bazylia ze swojej uprawy

Całość na 4 osoby: 18,20 zł / 4,55 zł – duża porcja na 1 os.

Vege Spaghetti – przygotowanie



Wszystkie nasze warzywka, roślinki kroimy w małą kosteczkę i smażymy ok 5 minut. Po tym czasie wlewamy nasz przecier pomidorowy z Pelati. Doprawiamy przyprawami, smażymy kolejne 5 minut.

Jak ugotować makaron na Spaghetti?



Do dużego garnka wlewamy minimum 5 litrów wody. Ja dodaję łyżkę stołową soli i wlewam dwie łyżki oliwy. Gdy się woda zagotuje wrzucam makaron. Gotuję dwie minuty mniej niż zaleca producent. Dlaczego?

Makaron odsączamy, nie płuczemy pod wodą. Makaron wrzucamy z powrotem do garnka i zalewamy całość naszym sosem z patelni. Całość mieszamy gotując na małym ogniu (indukcja 80C*). Nasz makaron pochłonie cały sos i sprawi, że będzie mega smaczny.

Pomidorki koktajlowe kroimy w ćwiartki i dekorujemy nasz talerz. Dodajemy również naszą bazylię. Pamiętajcie by bazylię rwać nie ciąć! Inaczej czernieje.

Bazylią uprawianą na parapecie. Polecam wpis: [Jak zrobić ogródek na parapecie?](#)

Smacznego!

