

The Green Fork

PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

# Pasta bolonyesa vegana

4 racions  450 kcal

## Ingredients

- **80g** de soja texturitzada
- **1** ceba
- **5** tomàquets
- **1** llauna de paté vegà
- **220g** de pasta
- Oli d'oliva
- Sal
- Julivert fresc

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | **25 g** |
| Greixos | **13 g** |
| Hidrats | **56 g** |
| Fibra | **8 g** |

## Elaboració

1. Deixar la soja texturitzada en remull durant 10-15 min, després escórrer i descartar l'aigua restant
2. Tallar la ceba molt fina i cuinar-la a foc lent en una paella amb una mica d'oli d'oliva i sal
3. Afegir la soja texturitzada i cuinar-la amb la ceba fins que es torni una mica daurada
4. Ratllar els tomàquets i afegir el puré a la paella juntament amb una mica d'aigua (aproximadament 1/2 tassa). Tapar i cuinar a foc lent durant 15 min, remenant de tant en tant
5. Barrejar el paté i una mica de julivert
6. Cuinar la pasta i barrejar-la amb la salsa. Posar-ho en una safata, espolsar-hi una mica de formatge vegà ratllat per sobre i gratinar-ho al forn

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork