

## ÖSSZETEVŐK

4 ADAG

30 PERC

KÖNNYŰ

2 csomag Garden Gourmet  
Vegetáriánus Pirított Falatok

400 g tönköly vagy teljes kiőrlésű  
spagetti

1 padlizsán

2 gerezd fokhagyma

1 konzerv kockára vágott  
paradicsom (400 g)

2 evőkanál kapribogyó

2 tk szárított oregánó

1 csokor friss bazsalikom

olívaolaj a sütéshez

Szereted az olasz konyha által ihletett ételeket? Akkor próbáld ki ezt az isteni és egyszerűen elkészíthető fogást Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatokkal, padlizsánnal, kapribogyóval és bazsalikommal!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

**1. ELŐKÉSZÍTJÜK A PADLIZSÁNT ÉS PARADICSOMSZÓSZT KÉSZÍTÜNK**

Vágjuk a padlizsánt kb. 2 cm-es kockákra, tegyük egy szűrőbe, szórjuk meg sóval, és hagyjuk állni 10 percig. Közben kevés olajon megpirítjuk a fokhagymát, és hozzáadjuk a kockára vágott paradicsomot. Forraljuk fel, és hagyjuk főni körülbelül 10 percig, amíg sűrű mártást kapunk.

**2. FŐZZÜK MEG A TÉSztÁT, ÉS SÜSSÜK MEG A PADLIZSÁNT**

Forraljunk vizet, és főzzük meg a tésztát az utasítás szerint. Közben a padlizsánt öblítsük le, töröljük szárazra, és kevés olajban süssük aranybarnára. Szórjuk meg oregánóval. Pirítsuk meg a kapribogyót és a durvára vágott bazsalikom felét együtt.

**3. SÜSSÜK MEG A GARDEN GOURMET VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKAT**

A Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatokat a csomagoláson található utasítás szerint aranybarnára sütjük. A tésztavizet öntsük le, de gyűjtsük fel későbbi felhasználásra.

**4. DÍSZÍTSÜK, TÁLALJUK, ÉS ÉLVEZZÜK EZT A NO WASTE FINOMSÁGOT**

Kanalazzuk a szószot a pirított falatokkal a tésztára, és tálaljuk. Díszítsük a maradék friss bazsalikommal. Ha szeretnéd, adhatsz hozzá reszelt vegán sajtalkernatívát is.

## CULINARY TIP

**Nincs hulladéklerakó**

A megmaradt tésztavíz kiválóan alkalmas növények öntözésére. (amíg nem adunk hozzá sót vagy olajat)

**TOVÁBBI RECEPTÉKÉRT LÁTOGASS EL A  
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK  
OLDALRA!**