

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