Wegańskie a la spaghetti z sojowymi pulpecikamii

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, sosy**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- soja - 45 g
- mąka amarantusowa - 6 łyżka
- makaron ryżowy - 50 g
- kiełki - 1 garść
- pomidor - 1 szt.
- pomidory koktajlowe - 4 szt.
- papryka czerwona - 1/3 szt.
- cebula czerwona - 1/2 szt.
- marchewka - 1/2 szt.
- ząbek czosnku - 1 szt.
- przyprawy na pulpeciki: curry, rozmaryn, papryka ostra, papryka słodka, zioła prowansalskie - 1 do smaku
- przyprawy na sos: curry, papryka słodka, papryka ostra, bazylia, tymianek, rozmaryn, majeranek - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: pulpeciki:

soję gotujemy ok 50 min, odcedzamy (dzień wcześniej należy ją namoczyć)
czosnek wyciskamy, blendujemy z pozostałymi składnikami (gdy masa jest zbyt sucha, dodajemy po łyżeczce wody)
z powstałej masy formujemy malutkie pulpeciki, wykładamy je na papier do pieczenia
całość pieczemy 15 min w 190 stopniach

KROK 2: sos:

marchewkę obieramy, trzemy na małych oczkach
pomidora obieramy, blednujemy ze startą marchewką
paprykę i cebulę kroimy w małą kostkę, wrzucamy na patelnie (najlepiej ceramiczną) i podlewamy delikatnie wodą
do pokrojonych warzyw dodajemy zblenowanego pomidora z marchewką oraz przyprawy, całość mieszamy i dusimy na niewielkim ogniu przez 7 min
pomidorki koktajlowe kroimy w pół i dodajemy na patelnię, dusimy 5 min (w razie potrzeby dolewamy odrobinę wody)

KROK 3: Gotowy sos podajemy z makaronem ryżowym, sosem i kiełkami