Wegańskie, bezglutenowe spaghetti bolognese

wegeweda

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- bezglutenowy makaron spaghetti - 1 opakowanie
- wędzone tofu - 2 kostka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
- przecier pomidorowy - 500 ml
- suszone pomidory - 6 szt.
- suszone oregano - 2 łyżeczka
- bazylia - 1 łyżeczka
- wędzona papryka - 1 łyżeczka
- chili - szczypta
- płatki drożdżowe - trochę
- oliwa - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Czosnek obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż cebulę i czosnek na złoty kolor.

KROK 2: Tofu odsącz z nadmiaru wody, przełóż do miski, dokładnie rozgnieć widelcem i przełóż na patelnię. Podsmażaj około 8 minut. W tym czasie ugotuj makaron zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.

KROK 3: Do tofu, cebuli i czosnku dodaj wszystkie przyprawy, zalewę z pomidorów i pokrojone w kostkę suszone pomidory. Dokładnie wymieszaj i podsmażaj kolejne 5 minut. Mieszaj co chwilę, uważając, by tofu się nie przypaliło. Na koniec dodaj koncentrat i przecier pomidorowy. Zagotuj. Ugotowany makaron dodaj do sosu, zamieszaj i podawaj

gorące