

## SLOŽENÍ

- 1 balení Garden Gourmet Sensational mleté
- 2 velké mrkve
- 1 řapíkatý celer
- 200 g hub
- 800 g krájených rajčat v plechovce
- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžice rajčatového pyré
- muškátový oříšek
- 2 lžice olivového oleje
- čerstvě mletý černý pepř
- 50 g strouhaného italského sýra nebo veganské alternativy
- pár lístků čerstvé bazalky



Kdo by neměl rád tuhle nesmrtnou italskou klasiku, která zasytí a uspokojí každého milovníka těstovin? Pokud se, stejně jako my, nemůžete této dobroty nabažit, ale občas byste to rádi zkusili bez masa, nechte se inspirovat naším receptem. Vegetariánské boloňské špagety jsou rychlé, jednoduché na přípravu a zaručeně potěší nejen pastafariany. Šťavnatá rajčatová omáčka, vůně dlouho tažené zeleniny a především vynikající chuť Garden Gourmet Sensational mletého – to je Itálie na veggio způsob. Buon Appetito!

## PŘÍPRAVA

### 1. KROK

Rozehřejte pánev s olejem a smažte nejemno nasekanou zeleninu (cibuli, mrkev, celer, česnek a houby) po dobu 5-10 minut, dokud vše nezměkne. Přidejte zbývající přísady kromě veggio mletého a vařte 15-20 minut, dokud rajčatová omáčka nezhoustne. Můžete přidat i pár čerstvých rajčátek, aby byla omáčka pěkně šťavnatá.

### 2. KROK

Těstoviny vložte do velkého hrnce s vroucí vodou a vařte podle pokynů na obalu. Slijte vodu, ale nechte si 3-4 lžice vody ze špaget na vaření. Proč? Snažíme, aby bylo vaření podle našich receptů úspěšné a bez plýtvání, a proto vodu ze špaget ještě využijeme.

### 3. KROK

Mezitím vmíchejte veggio mleté do rajčatové omáčky a vařte 3-4 minuty. A teď přichází čas na náš no waste trik – podle potřeby přidejte trochu vody z těstovin, kterou jste si schovali v předchozím kroku.

### 4. KROK

Boloňské špagety podávejte se strouhaným sýrem a bazalkou. Vyberte si takovou verzi špaget, která vám vyhovuje. Vyzkoušejte třeba celozrnné, cuketové nebo třeba z tempehu. Můžete samozřejmě použít také zcela jinou variantu těstovin. K vegetariánské boloňské omáčce se bude skvěle hodit třeba penne, tortiglioni, fusilli nebo farfalle.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ**