

Spaghetti

data aktualizacji: 2021.02.02 autor: Redakcja



Spaghetti tofu bolognese

Składniki

500-600g makaronu spaghetti

2 kostki tofu po 180g (2 naturalne albo 1 naturalne i 1 wędzone)

2 puszki pomidorów krojonych

90-100g koncentratu pomidorowego (½ małego słoiczka)

2 niewielkie marchewki

1 cebula

4 ząbki czosnku

4 łyżki oleju do smażenia

4 łyżki sosu sojowego (możesz zastąpić 1 łyżeczką wędzonej papryki + 1 łyżeczką soli)

2 łyżeczki suszonej bazylii

2 łyżeczki suszonego oregano

1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku

½-1 łyżeczka ostrej papryki w proszku lub płatków chilli

1 łyżeczka pieprzu

do podania do wyboru: listki świeżej bazylii, rukola, suszone płatki drożdżowe

Przygotowanie

1. Tofu odsączamy z zalewy i kruszymy w garnku lub misce za pomocą widelca. Cebulę kroimy w kostkę, marchew ścieramy na dużych oczkach tarki. Czosnek obieramy i kroimy drobno lub przeciskamy przez prasę.

2. Na dużej patelni rozgrzewamy na średnim ogniu (u mnie szóstka w 9-stopniowej skali) 2 łyżki oleju. Wrzucamy pokrojoną cebulę i podsmażamy mieszając 3 minuty.

3. Dolewamy 2 łyżki oleju i dorzucamy startą na tarce marchew. Dusimy mieszając co jakiś czas przez 5-7 minut.

4. Ze środka patelni zgarniamy na boki cebulę i marchewkę, robiąc trochę miejsca. Wlewamy do niego kolejne 2 łyżki oleju i wrzucamy tofu oraz czosnek. Podsmażamy mieszając przez chwilę, a potem mieszamy wszystkie składniki na patelni.

5. Dodajemy sos sojowy i wszystkie przyprawy: słodką paprykę, ostrą paprykę/chili, bazylię, oregano, pieprz, mieszamy. Wlewamy krojone pomidory z puszek i koncentrat pomidorowy. Mieszamy całość. Zmniejszamy gaz (u mnie czwórka), jeśli mamy przykrywkę do patelni - przykrywamy i gotujemy sos przez 5-7 minut.

6. W międzyczasie gotujemy makaron zgodnie z instrukcją do preferowanej miękkości. Sos podajemy z ugotowanym makaronem oraz wybranymi dodatkami. Smacznego!

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/37876-spaghetti>