

Sterk vegetarspagetti

total tid **30 min.** 30 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3173 kJ / 758 kcal

Fett: **22,1 g** Protein: **24,5 g**
Karbohydrater: **118,9 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

500 g	fullkornspagetti
2 ss	sesamolje
300 g	vegetar-"kjøttdeig"
1 ss	tomatpuré
4	hvitløksfedd, most
1	stor Pak-Choi, grovhakket
150 g	babyspinat
5 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Økologisk Soyasaus
2 ss	honning
2 ss	chiliolje

TILBEREDNING

Steg 1

Kok spagettien al dente som angitt på pakken, hell av vannet og sett den til side.

Steg 2

Varm opp 1 ss sesamolje i en wok ved middels varme, og stek vegetar-"kjøttdeig" i ca. 5-6 minutter, til den er lett brunet. Tilsett tomatpuré og hvitløk, og stek i 1-2 minutter. Tilsett grønnsaker og stek dem til de er møre. Tilsett Kikkoman naturlig brygget organisk soyasaus, chiliolje og krydder. Tilsett spagetti og rør godt om.

Steg 3

Server med revet parmesan, litt fersk basilikum og litt ekstra chiliolje.