



MADOPSKRIFT

VEGETARISK SPAGHETTI MED "KØD SOVS" OG GRØNTSAGER

MADOPSKRIFT

Er der mad til alle? Der bliver rent faktisk produceret nok mad til alle mennesker i verden, problemet ligger til gengæld i, at der sker en ulig fordeling af maden, og at meget mad går til spilde.

I forhold til at sikre mad til alle, er det bedste man kan gøre at spise mindre kød og spise flere lokale råvarer i sæson.

Her finder du en alternativ ret til spaghetti med kødsovs som i stedet for kød er lavet på sojagranulat.

INGREDIENSER

Antal personer: 4

- 200g fint sojagranulat (kan for eksempel købes i Irma)
- 1-2dl vand til 1dl sojagranulat
- 2 mellemstore løg
- 1 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 400g champignon
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 tsk tomatpuré
- 2 tsk oregano
- 1 tsk timian
- 1 tsk stødt paprika
- 1 tsk stødt spidskommen
- Salt, peber
- 1 spsk olie til stegning
- Fuldkornsspaghetti – kog som anvist på pakken

FREMGANGSMÅDE

- Hæld kogende vand over sojagranulat og lad det stå under låg i en halv time. Vand der ikke er opsuget hældes derefter fra.
- Hak løgene fint. Skræl gulerødderne og skær dem i tern. Skær champignonerne i skiver.
- Varm en mellemstor gryde op med lidt olie på middelvarme.
- Steg løg og knust hvidløg i olien.
- Tilsæt dernæst gulerødder, champignon, hakkede tomater og tomatpuré og lad det stege i et par minutter.
- Tilsæt oregano, timian, paprika og spidskommen og lad det simre i 10 min.
- Tilsæt det udblødte soja og lad retten simre et par minutter.
- Smag til med salt og peber og servér med spaghetti.