

Soya bolognese spaghetti



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **120 g** ljuuspica soye
- **2 manje glavice** crnog luka
- **3,5 dl** paradajz sosa
- **300 g** špageta
- lovorov list
- **2 kašičice** aleve paprik
- zacin
- so
- biber

Priprema

120 grama soyinih ljuuspica zaliti toplom vodom, kao da kuvate žito, da ogrezne u vodi, staviti suvi biljni zacin po želji i lovorov list, staviti da prokuva. Neka kljuca na laganoj vatri 5 minuta, onda procijediti. U meuvremenu, oguliti i sitno nasjeckati 2 manje glavice crnog luka i izdinstati, lagano, dok ne postane staklast. Na taj luk dodati ocijeene soyine ljuuspice, izvaditi lovorov list, a dodati papar crni mljeveni, so/zacin, peršin po želji i osobnom ukusu. Neka se dinsta na laganoj vatri uz povremeno mješanje nekih 10 minuta. Na kraju, dodati 2 kaicice aleve slatke paprike i promješati i zaliti sa 3,5 dl paradajz sosa (dunst). Neka sve to skupa prokljuca i gotovo je. Skuvati posnu testeninu (špagete), ocijediti i servirati uz sezonsku salatu. Ova kolicina soya posnih bologneza je dovoljna za oko 300 g špageta.

Savet