

PASTAGENUSS

Spaghetti à la bolognaise



INGRÉDIENTS (1-2 Personnes)

60 g	Protéines de soja texturées ou 250 g de viande hachée
1	Gousse d'ail
½	Oignon
2 c.a.s	Huile d'olive
1 c.a.s	Sauce soja sans gluten
1 boîte	Sauce tomate avec morceaux (400 g)
2	Tomates fraîches, coupées en dés
2 c.a.c	Origan
1-2 sachets	Spaghetti au riz complet KOMEKO Basilic frais



PRÉPARATION

1. Préparez les protéines de soja texturées selon les instructions indiquées sur l'emballage.
2. Pressez la gousse d'ail et faites-la chauffer avec de l'huile d'olive dans une casserole. Faites-y revenir le soja ou la viande hachée pendant environ 3 minutes.
3. Épluchez et hachez l'oignon, ajoutez-le ainsi que la sauce soja et laissez cuire le tout.
4. Incorporez la sauce tomate, laissez mijoter quelques minutes puis ajoutez les tomates en dés.
5. Assaisonnez de sel, de poivre et d'origan. Laissez encore mijoter 5 à 8 minutes à feu doux.
6. Faites cuire les **spaghetti au riz complet KOMEKO** pendant 2 minutes dans 1 à 1,5 litre d'eau salée frémissante, puis égouttez.
7. Ajoutez-les à la sauce bolognaise, sortez le tout du feu pour arrêter la cuisson et mélanger doucement. Servez avec du basilic frais et dégustez !

