



Špagety s boloňskou/rajčatovou omáčka

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

název	množství (na 13.0 porcí)	
Špagety	1.4 kilogramy	
Rajčata	722 gramy	dá se nahradit konzervami protlaku s kousky rajčat
Sójové nudličky	325 gramy	granulát
Parmezán	217 gramy	
Mrkev [kus]	11 kusy	
Lilek [kus]	3.2 kusy	
Cuketa [kus]	3.2 kusy	
Cibule [kus]	3.2 kusy	
Sójová omáčka		12 plž
Koření - nové koření		
Koření - majoránka, sušená		
Koření - bobkový list		
Česnek [stroužek]	6.5 stroužek	
Hořčice - plnotučná	2.2 polévkové lžíce	
Olej olivový		
Koření - oregano		

návod k přípravě

Sójový granulát smíchejte se sójovou omáčkou, hořčicí, majoránkou, oregánem a 100 ml (pro 6 porcí) oleje a zalijte vodou do ponoru. Osolte a přidejte bobkový list, nové koření a pepř. Vařte asi 15 min doměkka, scedte a nechte okapat.

Ve velkém hrnci rozehejte lžící olivového oleje a orestujte na ní najemno pokrájenou šalotku, česnek a nadrobno nakrájenou mrkev přibližně 10 minut, dokud cibule nezesklovatí. a mrkev trochu nezměkne.

Přidejte na malé kostičky nakrájený lilek a cuketu a nechte na mírný stupeň restovat dalších 20-30 minut. Občas zeleninu promíchejte, aby se nepřichytávala ke dnu hrnce. Přidejte sójový granulát.

Vmíchejte rajčatovou pastu, sušené (mražené nebo čerstvé, pokud máte) oregano. Zamíchejte a po minutě až dvou přidejte sterilovaná rajčata.

Do hrnce přidejte vývar a bobkový list a nechte alespoň 45 minut probublávat. Občas omáčku promíchejte.

úkoly

recept nemá úkoly