

Stark vegetarisk spagetti

Total tid **30 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
3.173 kJ / 758 kcal

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

INGREDIENSER

4 Portioner

500 g	fullkornsspagetti
2 msk	sesamolja
300 g	vegetarisk färs
1 msk	tomatpuré
4	vitlösklyftor, krossade
1	stor pak Choi, grovhackad
150 g	babyspenat
5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd ekologisk sojasås</u>
2 msk	honung
2 msk	chiliolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka spagettin al dente enligt anvisningarna på förpackningen, häll av kokvattnet och ställ undan.

Steg 2

Hetta upp 1 msk sesamolja i en wokpanna på medelhög värme och stek den vegetariska färsen i ca 5–6 minuter tills den är lättbrynt. Tillsätt tomatpurén och vitlöken och fortsätt steka i 1–2 minuter till. Tillsätt och stek grönsakerna tills de är färdiga. Tillsätt Kikkoman Naturligt bryggd ekologisk sojasås, chiliolja och kryddorna. Lägg i spagettin och blanda väl.

Steg 3

Servera med riven parmesanost, lite färsk basilika och lite extra chiliolja.