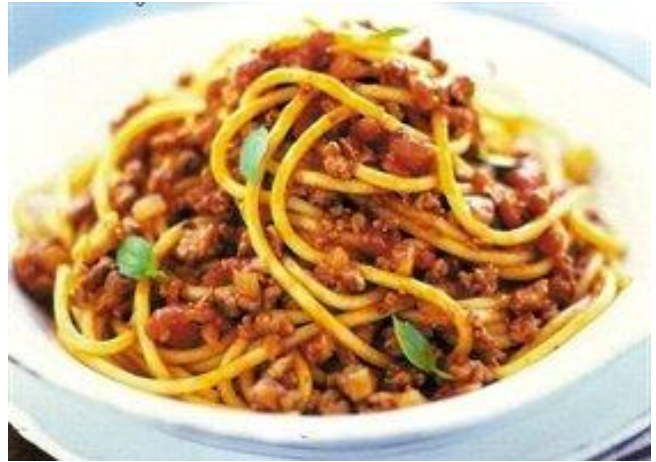


Vegetarische Spaghetti

Ingrediënten:

- 250g champignons
- 3 paprika
- 1 Ui
- 2 teentjes look
- 1 courgette
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 6 wortelen
- 1 aubergine
- Oregano
- Peper
- Zout
- 250g soja gehakt
- Olijfolie



Bereidingswijze:

1. Reinig alle groentjes en snij ze fijn
2. Stoof de ui en de look in de olijfolie
3. Voeg wortelen en paprika toe
4. Voeg courgette, aubergine, gepelde tomaten en tomatenpuree toe
5. Voeg beetje water (of magere bouillon toe)
6. Kruid naar smaak
7. Laat sudderen tot de groentjes gaar zijn.
8. Kook de volkoren spaghetti beetgaar
9. Bak het sojagehakt
10. Meng volkoren pasta + saus + vlees op een bord en werk af met vers gemalen kaas / peccorino/ ...