



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Boloňská omáčka
- NIKAL BIO Italské koření
- 500 g těstovin (makaróny)
- 1 červená cibule
- 100 g mrkve
- 100 g celeru
- 50 g sušených rajčat
- 250 g cherry rajčat
- 1 svazek rukoly
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Makaróny s veganskou boloňskou omáčkou



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

Dáme vařit 500 g těstovin (makaróny) dle návodu na balení. Přecedíme a necháme okapat.

1 červenou cibuli nasekáme na jemné kostičky, 100 g celeru a 100 g mrkve nakrájíme na 0,5 cm silné kostky. V pánvi rozehřejeme 2 PL NIKAL Olivového oleje Extra a zeleninu s cibulí podusíme. Zalijeme 500 ml vody, vmícháme 80 g NIKAL Boloňské omáčky a necháme 5 minut povařit.

50 g sušených rajčat nakrájíme na malé kousky a 250 g cherry rajčat přepůlíme. Přidáme do boloňské omáčky a 1 minutu necháme povařit. Ze svazku rukoly odtrhneme několik lístečků na dekoraci. Zbytek hrubě nasekáme, přidáme k makaronům a zahřejeme.

Dochutíme NIKAL BIO Italským kořením, solí a pepřem. Makaróny s boloňskou omáčkou servírujeme do hlubokých talířů a ozdobíme lístky rukoly.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 8 g tuk • 108 g sacharidy • 23 g bílkoviny
15,6 g vlákniny • Energetická hodnota 610 kcal