



Ingredience

- NIKAL Boloňská omáčka
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Směs jader a semínek „Omega Mix“
- špagety
- sůl
- 3 g sušených rajčat, nakrájených
- ½ svazku petržele, nakrájené

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.

Veganské boloňské špagety



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut

Příprava:

Veganské boloňské špagety: 400g špagety vaříme ve vroucí vodě podle návodu na etiketě.

Mezitím zamícháme **NIKAL Boloňské omáčky** s ½ litrem vody a vaříme 2-3 minuty. Poté přidáme 30g nasekaných sušených rajčat a lžičku **NIKAL Bylinného sypkého koření** a zamícháme.

Na pánvi orestujeme 4 lžičky **NIKAL Směsi jader a semínek „Omega Mix“** bez tuku na středním plameni. Až budou krásně vonět, odložíme je na talíř.

Špagety rozdělíme do talířů, přelijeme boloňskou omáčkou, posypeme semínky a petrželkou. Nyní můžeme servírovat.

Tipp: Dále můžeme posypat veganským parmezánem podle chuti. Ne-vegani mohou tento pokrm posypat ještě například edamerem nebo goudou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 9,5 g tuk • 88,9 g sacharidy • 22,6 g bílkoviny
11,8 g vlákniny • Energetická hodnota 554 kcal