KIKKOMAN

Tulinen kasvisspagetti

kokonaisaika **30 min** **30 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
3.173 kJ / 758 kcal

Rasva: **22,1 g** Proteiini: **24,5 g**
Hiilihydraatit: **118,9 g**

AINEKSET

4 annosta

500 g	täysjyväspagettia
2 rkl	seesamiöljyä
300 g	kasviproteiinia, esim. Nyhtis, Härkis tms.
1 rkl	tomaattipyreetä
4	valkosipulinkynttä puristettuna
1	iso kerä paksoita karkeasti pilkottuna
150 g	babypinaattia
5 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike
2 rkl	hunajaa
2 rkl	chiliöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan al denteksi, valuta vesi pois ja nosta sivuun odottamaan.

Vaihe 2

Kuumenna 1 rkl seesamiöljyä wokkipannussa keskilämmöllä ja paista valitsemaasi kasviproteiinia n. 5-6 minuuttia, kunnes se on hieman ruskistunut. Lisää joukkoon tomaattipyree ja valkosipuli ja paista vielä 1-2 minuuttia. Lisää kasvikset pannulle ja paista, kunnes ne ovat kypsiä. Kaada joukkoon Kikkomanin luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike, chiliöljy ja mausteet. Nosta spagetit pannulle ja sekoita kaikki ainekset hyvin keskenään.

Vaihe 3

Ripottele annosten päälle parmesaanijuustoa ja tuoretta basilikaa ja tarjoa lisäksi vielä chiliöljyä.