

PLANTAARDIGE MACARONI

WORTEL
SCHieten

INGREDIËNTEN

- 1 blikje tomatenpuree
- 200 gram macaroni
- 250 gram Italiaanse groente
- 200 gram vegan gehakt
- peper en zout
- plantaardige olie

Wortel Schieten
is een project van:



Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine

Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:



BEREIDINGSWIJZE:

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwarm in een koekenpan de olie en bak daarin het vegan gehakt.
3. Voeg de groenten toe aan het gehakt en bak deze gaar.
4. Roer de tomatenpuree door het gehakt en de groenten. Breng op smaak met peper en zout.
5. Serveer de saus over de pasta. Eventueel met vegan kaas.

Eet smakelijk!

Gang: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 1



TIP:

Voeg zout toe aan het water en voeg de macaroni pas toe als het water kookt. Kook de macaroni in een grote pan zonder deksel. Houd de macaroni in beweging en voeg het na het afgieten direct toe aan de pastasaus.

