

---

## 52. "Spaghetti a la Bolognese"

Dzisiaj wracamy do jednego z najbardziej znanych przepisów na włoski makaron. Pochylamy się nad sosem Bolognese, stosując podstawowe triki roślinnej kuchni, które pozwalają oszukać podniebienie. Szybkie, smaczne i proste danie bez glutenu. Smacznego!

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Ilość: 2 porcje

### Składniki

- 25 dag makaronu kukurydzianego typu Spaghetti
- 20 dag brązowej pieczarki
- 10 dag selera
- 5 dag granulatu sojowego
- 40 dag pomidorów pelati lub krojonych z puszki
- 50 ml oliwy
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka sosu sojowego tamari
- 1 szczypta gałki muskatołowej
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 szczypta mielonego goździka
- 1 szczypta cynamonu
- sól do smaku
- świeże zioła do dekoracji

### Sposób przygotowania

Na rozgrzaną patelnię wlewamy oliwę i od razu wrzucamy granulę sojową, którą prażymy przez chwilę, aż się zarumieni. W tym czasie pieczarki oraz seler ucieramy na tarce o grubych oczkach. Następnie, smażyć się granulat podlewamy sosem sojowym, mieszamy i dorzucamy utarte na tarce pieczarki i seler. Wszystko dokładnie ze sobą mieszamy, dodajemy przyprawy a gdy warzywa zmiękną dolewamy ocet balsamiczny i pomidory. Całość gotujemy jeszcze przez 2-3 minuty. Po tym czasie dorzucamy ugotowany wcześniej al dente makaron Spaghetti i łączymy go z sosem. Nakładamy na talerze i dekorujemy świeżymi ziołami.