

Spaghetti végétariens relevés

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
3.173 kJ / 758 kcal

Matières grasses: **22,1 g** Protéines: **24,5 g**
Glucides: **118,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

500 g	de spaghetti complets
2 càs	d'huile de sésame
300 g	de hachis végétarien
1 càs	de concentré de tomate
4	gousses d'ail, écrasées
1	gros pack choi, haché grossièrement
150 g	de jeunes pousses d'épinard
5 càs	<u>Sauce soja biologique de fermentation naturelle Kikkoman</u>
2 càs	de miel
2 càs	d'huile pimentée

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire les spaghetti al dente comme indiqué sur l'emballage, égoutter et mettre de côté.

Étape 2

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame à feu moyen dans un wok et faire cuire le hâchis végétarien environ 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter le concentré de tomate et l'ail et faire cuire 1-2 minutes. Ajouter les légumes et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient à point. Ajouter la sauce soja bio naturellement fermentée Kikkoman, l'huile pimentée et les épices. Ajouter les spaghetti et bien mélanger.

Étape 3

Servir avec du parmesan râpé, un peu de basilic frais et quelques gouttes supplémentaires d'huile pimentée.