

Spaghetti con Boloñesa de Carne Veggie

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Pasta integral sin huevo: 500 grs

Acompañamiento

Aceitunas: c/n

Gremolata: c/n

Queso rallado: c/n

Pan con hierbas: c/n

Boloñosa

Apio: 20 grs

Cebolla: 100 grs

Ajo: 2 Dientes

Morrón Verde: 40 grs

Sal: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Zanahoria: 50 grs

Cebolla de verdeo: 50 grs

Morrón Rojo: 40 grs

Puerro: 50 grs

Salsa de tomate: 1 Litro

Vino Blanco: c/n

Carne Vegana

Ajo en polvo: 10 grs

Cebolla en polvo: 10 grs

Agua: 450 cc

Harina integral fina: 200 grs

Pan rallado integral: 50 grs

Comino: c/n

Gluten: 200 grs

Orégano: c/n

Polvo de hornear: 6 grs

Preparación de la Receta

Carne vegana

- En un bol mezclar *harina* integral, gluten, pan rallado integral, *ajo* en polvo, *cebolla* en polvo, polvo de hornear, *comino*, *orégano* seco.
- Amasar con las manos agregando agua de a poco hasta obtener un bollo liso.
- Con la ayuda de papel film darle forma de cilindro y atar bien.
- Cocinar en agua hirviendo por 40 minutos y dejar enfriar.
- Picar la carne vegana en cubos pequeños y reservar.

Boloñesa

- Rehogar en sartén con aceite de oliva *cebolla*, *morrón* rojo, *morrón* verde, *zanahoria*, *apio*, *puerro* y *cebolla* de verdeo (todo picado chico).
- *Condimentar* con sal, agregar *ajo* picado y dejar cocinar unos minutos.
- Deglasar con vino blanco y dejar evaporar el alcohol.
- Incorporar la carne vegana en cubos, salsa de tomates, *condimentar* con sal y dejar cocinar hasta integrar los ingredientes y se haya espesado la salsa.
- Cocinar la pasta según indicaciones del fabricante y agregar la pasta cocida a la salsa mezclando bien.

Servir

- En la misma sartén de cocción agregar queso y mezclar bien.
- Servir y terminar por encima con gremollata, aceitunas y acompañar con *rodaja* de pan integral tostado con hierbas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/spaghetti-con-bolonesa-de-carne-veggie>