

INGREDIENSER



4 SERVERING



30 MIN



LET

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
400 g spelt- eller fuldkornspaghetti
1 aubergine
2 fed hvidløg
1 dåse tomater i tern (400 g)
2 spsk kapers
2 tsk tørret oregano
1 bundt frisk basilikum
olivenolie til stegning

MADLAVNINGSTIPS

Stop spild af mad!

Pastavandet, der er tilbage, er fremragende til vanding af planter. (så længe der ikke er tilsat salt eller olie)

Du bør prøve denne lækre veganske ret med Hälsans Kök Filet Pieces, aubergine, kapers og basilikum, som er inspireret af det italienske køkken! Du kan freestyle med diverse grøntsager som dit køleskab gemmer på for at undgå spild af mad. Velbekomme!

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Forbered auberginer og lav tomatsauce

Skær auberginen i ca. 2 cm tern, kom dem i et dørslag, drys med salt og lad dem stå i 10 minutter. Steg imens hvidløget i lidt olie og tilsæt de hakkede tomater. Bring det i kog og lad det simre i cirka 10 minutter, indtil du har en tyk sauce.

2. Kog pasta og steg aubergine

Kog lidt vand op og kog pastaen efter anvisningen. Husk ikke at bruge salt til vandet ift. vores tips nederst på siden. Skyl i mellemtiden auberginen kort, dup den tør og steg den i lidt olie, indtil den er gyldenbrun. Drys dem med oregano. Steg kapers og halvdelen af basilikum (grofthakket) sammen.

3. Steg dine Filet Pieces

Steg Hälsans Kök Filet Pieces indtil de er gyldenbrune i henhold til anvisningen på pakken. Hæld pastavandet fra, men gem det i en skål eller kande til senere brug.

4. Pynt, server og nyd din No Waste-kreation!

Hæld saucen med Filet Pieces i pastaen. Pynt med resten af den friske basilikum. Du kan også tilføje lidt revet vegansk ost, hvis du har lyst. Saml og server. Velbekomme!

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](https://halsanskok.dk)