

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
400 g spelt eller fullkornsspaghetti
1 aubergine
2 fedd hvitløk
1 krukke tomater i terninger (400 g)
2 ss kapers
2 ts tørket oregano
1 haug fersk basilikum
olivenolje til steking

KULINARISKE TIPS

Ingen avfallstips

Det resterende pastavannet egner seg utmerket til å vanne planter. (så lenge det ikke er tilsatt salt eller olje)



4 PORSJONER



30 MIN



LETT

Du bør prøve denne deilige veganske retten med Hälsans Kök Filet Pieces, aubergine, kapers og basilikum, inspirert av italiensk mat!

FREMGANGSMÅTE

1. Tilbered aubergine og lag tomatsaus

Skjær auberginene i ca 2 cm terninger, legg dem i et dørslag, dryss over salt og la de stå i 10 minutter. I mellomtiden steker du hvitløken i litt olje og tilsetter de hakkede tomatene. Kok opp og la det småkoke i ca 10 minutter til du har en tykk saus.

2. Kok pasta og stek aubergine

Kok opp litt vann og kok pastaen etter instruksjonene. Skyll i mellomtiden auberginen kort, tørk og stek den i litt olje til den er gyldenbrun. Dryss dem med oregano. Stek kapers og halvparten av basilikumen (grovhakket) sammen.

3. Biff Filet biter

Stek Hälsans Kök Filet Pieces til de er gyldenbrune etter anvisning på pakken. Hell av pastavannet, men samle det til senere bruk.

4. Pynt, server og nyt No Waste-kreasjonen din!

Hell sausen med filetbitene i pastaen, rør rundt og server. Pynt med resten av den ferske basilikumen. Du kan også legge til litt revet vegansk ost hvis du vil.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO