countrylife

Zapečené těstoviny

vegánsky	Stredne ťažké	70 minut	Pre 4 osoby	☆☆☆☆☆

Ingrediencie

400 g těstovin
100 g sušených rajčat
100 g listového špenátu
50 g slunečnicových semínek
500 ml ovesného nápoje
3 lžíce hladké mouky
4 lžíce olivového oleje
3 ks kuličky celého pepře
1 ks bobkový list
lžička strouhaného muškátového oříšku
100 g kešu ořechů - na parmazán
1 lžíce lahůdkového droždí - na parmazán
sůl - na parmazán

Ako na to?

1. Sušená rajčata namočte na 15 minut do vody, poté slijte a nakrájejte na proužky.
2. V kastrolu si z oleje a mouky připravte světlou jíšku, pak přilijte studený ovesný nápoj, osolte a spolu s bobkovým listem, novým kořením, pepřem a nastrouhaným muškátovým oříškem povařte do zhoustnutí. Nakonec vyjměte koření a přidejte prolisovaný česnek.
3. Těstoviny uvařte podle návodu a slijte.
4. Připravte si veganský parmazán – kešu ořechy rozmixujte, přidejte lahůdkové droždí a sůl, promíchejte
5. Do zapékací misky nalijte část bešamelu a opakovaně vrstvěte těstoviny, sušená rajčata, slunečnicová semínka a špenát. Vrchní část zalijte bešamelem a posypte parmazánem.
6. Pečte 45 minut na 180°C.