

Pittige vegetarische spaghetti

totale tijd **30 min.** 30 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
3.173 kJ / 758 kcal

Vetten: **22,1 g** Eiwitten: **24,5 g**
Koolhydraten: **118,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

500 g	volkoren spaghetti
2 el	sesamolie
300 g	vegetarisch gehakt
1 el	tomatenpuree
4	teentje knoflook, geplet
1	grote pak choi, grof gehakt
150 g	baby-spinazie
5 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Biologische Sojasaus</u>
2 el	honing
2 el	chili-olie

VOORBEREIDING

Stap 1

Kook de spaghetti al dente volgens de verpakking, giet hem af en zet hem opzij.

Stap 2

Verhit 1 eetlepel sesamolie in een wok op middelhoog vuur en bak het vegetarische gehakt ongeveer 5 à 6 minuten tot het lichtbruin is. Voeg de tomatenpuree en knoflook toe en bak 1 à 2 minuten lang. Voeg de groenten toe en bak totdat ze gaar zijn. Voeg Kikkoman natuurlijk gebrouwen biologische sojasaus, chili-olie en kruiden toe. Voeg de spaghetti toe en meng alles goed.

Stap 3

Serveer met geraspte Parmezaanse kaas, een beetje verse basilicum en een beetje extra chili-olie.