



Zapečené těstoviny

veganský	Středně obtížné	70 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	-----------------	----------	-------------	-------

Ingredience

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
 3 ks kuličky nového koření
 1 ks bobkový list
 lžička strouhaného
 muškátového oříšku
 3 ks stroužky česneku
 100 g kešu ořechů - na
 parmazán
 1 lžíce lahůdkového droždí - na
 parmazán
 sůl - na parmazán

Jak 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 nastrohaným 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.