

# WŁOSKI MAKARON Z FILECIKAMI WEGAŃSKIMI I BAKŁAŻANEM

## SKŁADNIKI

🍴 4 PORCJE

🕒 40 MIN

🇵🇹 ŁATWY

2 opakowania wegańskich filecików w stylu Garden Gourmet  
1 ząbek czosnku, zmiądzony  
szczypta suszonego oregano  
1 bakłażan  
2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia  
2 ząbki czosnku  
400 g puszka posiekanych pomidorów  
1 łyżeczka cukru  
400 g pełnoziarnistego spaghetti  
2 łyżki kaparów  
2 łyżeczki suszonego oregano  
1 pęczek świeżej bazylii  
sól i świeżo zmielony czarny pieprz

Ten przepis wegański znany jest również jako spaghetti alla Norma i opiera się na klasycznej recepturze ze wschodniego wybrzeża Sycylii... Jeśli chcesz poczuć włoski klimat w swoim domu, koniecznie go wypróbuj. Dzięki aromatycznemu sosowi pomidorowemu z oliwą z oliwek, czosnkiem i kaparami, zmieszanemu ze smażonymi bakłażanami i Wegańskimi Filecikami Garden Gourmet, każdy kęs przeniesie Cię na Sycylię! Idealnie sprawdzi się na kolację w gronie gości, popisowe danie wegańskie na obiad podczas spotkania z teściami czy smaczkowy posiłek na co dzień. Dłużej nie czekaj! Przygotuj go już teraz i smacznego!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj warzywa

Dokładnie umyj bakłażana, osusz i pokrój w kostkę o średniej grubości (razem ze skórką). Obierz czosnek i rozdrobnij za pomocą noża. Alternatywnie możesz też przecisnąć go przez praskę.

### 2. Ugotuj sos

Podsmaż bakłażana na oliwie z oliwek ze wszystkich stron, aż zbrązowieje. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, a następnie wlej na patelnię posiekane pomidory z puszki i dosyp oregano, cukier oraz kapary. Doprowadź całość do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż do uzyskania gęstego sosu. Nie zapominaj mieszać, ponieważ w przeciwnym razie danie wegańskie się przypali. Po tym czasie dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

### 3. Ugotuj makaron

Zagotuj wodę z łyżką soli. Włóż pełnoziarnisty makaron spaghetti to garnka i gotuj zgodnie z instrukcją. Następnie odcedź i przelej zimną wodą. Dzięki temu makaron nie będzie ani zbyt miękki, ani się nie skleji (użyj niewielkiej ilości wody, aby za bardzo nie ochłodzić makaronu).

### 4. Usmaż Wegańskie Fileciki Garden Gourmet

Usmaż na patelni Wegańskie Fileciki Garden Gourmet na złoty kolor zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Użyj łyżki oleju. Nie zapomnij obracać od czasu do czasu, aby dobrze przypiekły się ze wszystkich stron. Gotowe fileciki roślinne wyłóż na papierowy ręcznik kuchenny i dociśnij jeszcze jedną warstwę, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

### 5. Wyłóż na talerz i podawaj!

Wyłóż makaron na talerz, formując z niego gniazdo. Na wierzch nałóż sos oraz Wegańskie Fileciki Garden Gourmet. Całość udekoruj kilkoma liśćmi świeżej bazylii. Dodaj trochę wegańskiego tartego sera, jeśli masz go w swojej kuchni - świetnie podkreśli smak dania. Zajadaj od razu po podaniu i smacznego! Nadmiarową porcję możesz przechowywać w lodówce, a następnie odgrzać w mikrofalce, piekarniku lub na patelni.

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA  
WWW.GARDENGOURMET.PL**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Włoski makaron z filecikami wegańskimi i bakłażanem](#)