

## בולונז טבעוני

min זמן הכנה: 120

קושי: קל

### מצרכים

- בצל: 1
- גזר: 1
- כף שמן זית 1
- עלה דפנה 1
- גרם תחליף בשר טחון טבעוני 100
- גרם ספגטי, טליאטלה או פסטה אחרת 200
- עגבניות קטנות 5
- מ"ל יין אדום 75
- מ"ל שמנת צמחית או תחליף חלב 75
- מקל סלרי ½
- (אופציונאלי - גבינת פרמזן) או תחליף פרמזן טבעוני
- מלח
- פטרוזיליה ובזיליקום טריים
- פלפל



### הכנה

1. לקלף את הבצל ולקצוץ אותו יחד עם הגזר, הסלרי והעגבניות.
2. לחמם את השמן במחבת ולטגן קלות את הבצל, הגזר והסלרי.
3. להוסיף יין אדום, את העגבניות ואת תחליף הבשר. לתבל במלח ופלפל ולבשל על אש נמוכה מספר דקות.
4. להוסיף את השמנת הצמחית או תחליף החלב, לערבב ולהוסיף את רוטב העגבניות ומעט פטרוזיליה. לבשל על אש נמוכה 20 דקות.
5. להוסיף את עלה הדפנה ולבשל על אש נמוכה לפחות שעה נוספת. לערבב מדי פעם ולוודא שהתבשיל לא נשרף. במידה והרוטב סמיך מדי ניתן להוסיף מעט מים.
6. בסיום, לבשל את הפסטה במים מלוחים ולהוסיף מעט מים מהפסטה לרוטב, לערבב שוב.
7. להוסיף את הפסטה לרוטב במחבת, לתבל במלח, פלפל ועשבי תיבול טריים. ניתן להוסיף גבינת פרמזן מעל.

### למתכון הזה השתמשנו

עגבניות מרוסקות דק ומסוננות ½ ליטר רוטב עגבניות

