

18 Μαρτίου 2018

## Σπαγγέτι Bolognese με κιμά σόγιας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)





#### Υλικά Συνταγής

400 γραμ. κιμά σόγιας

1/3 φλ. ελαιόλαδο

2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα καρέ μικρά

1 πράσο ψιλοκομμένο καρέ μικρά

1 καρότο ψιλοκομμένο καρέ μικρά

1 κλαρί σέλερι ψιλοκομμένο καρέ μικρά

2 σκελίδες σκόρδο σπασμένες

1 κ.σ. γεμάτη πελτέ τομάτας

1/2 φλ. κόκκινο ξηρό κρασί

2 συσκευασίες ( 800 γρ.) αποφλοιωμένα τοματάκια ολόκληρα

1 κ.σ πάπρικα καυτερή

λίγη ζάχαρη

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 συσκευασία (500 γρ.) спаγγέτι ολικής άλεσης

25 γραμ. φρυγανισμένα ψίχουλα ψωμιού

#### Εκτέλεση

Για τα νηστίσιμα μακαρόνια με κιμά σόγιας, προετοιμάζουμε πρώτα τον κιμά σόγιας σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Στύβουμε πολύ καλά με τα χέρια τη μουσκεμένη σόγια.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Αφήνουμε για 8' περίπου ανακατεύοντας για να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το πράσο, το καρότο, το σέλερι, το σκόρδο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 5' επιπλέον. Τέλος προσθέτουμε τη μουσκεμένη και καλά στημένη σόγια. Ανακατεύουμε να λαδωθεί.

Τρίβουμε με το κουτάλι τον πελτέ στη βάση της κατσαρόλας για 2-3' να ψηθεί και να μυρίσει ντομάτα. Σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε για 3-4' σε δυνατή φωτιά να εξατμιστεί το αλκοόλ.

Σπάμε με πιρούνι τα ντοματάκια (αυτά κάνουν τέλεια πυκνή σάλτσα) και τα προσθέτουμε. Πασπαλίζουμε λίγη ζάχαρη, αλατοπιπερώνουμε και σιγομαγειρεύουμε τη σάλτσα για 40' να πυκνώσει και να μαλακώσει καλά η σόγια. Στο τέλος πασπαλίζουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Βράζουμε τα спаγγέτι ολικής σύμφωνα με τις οδηγίες συσκευασίας, τα σουρώνουμε και τα ξαναρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε δύο κουταλιές σάλτσα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε στα πιάτα περιχύνοντας με σάλτσα κιμά σόγιας και φρυγανισμένα ψίχουλα ψωμιού.

Πηγή: [argiro.gr](http://argiro.gr)