

Сытная овощная паста

16 порций

Вам понадобится:

- 1 упаковка (16 унций) цельнозерновой пасты пенне
- 1 средняя луковица
- ½ фунта моркови или микс моркови и тыквы.
- 2 столовые ложки масла канолы
- 1 банка соуса маринара (26 унций)
- 1 упаковка (10 унций) твердого тофу
- 1/3 стакана молока
- ¼ чайной ложки соли
- щепотка молотого мускатного ореха



Приготовление

1. Приготовьте пасту, следуя инструкциям на упаковке. Тем временем приготовьте соус.
2. Очистите и промойте лук.
3. Нарезьте лук кубиками размером ¼ дюйма.
4. Морковь промойте, очистите и натрите на терке.
5. В большой сковороде на среднем или медленном огне разогрейте масло. Добавьте лук и готовьте 5 минут. Добавьте тертую морковь и готовьте еще 5 минут.
6. Добавьте к овощам соус маринара. Слейте тофу и раскрошите его в соус. Хорошо перемешайте.
7. Увеличьте огонь до среднего. готовьте, пока соус не начнет закипать, около 7 минут.
8. Влейте молоко. Перемешайте.
9. Залейте приготовленную пасту соусом. Непосредственно перед подачей добавьте соль и мускатный орех.

Заметки шеф-повара

- Ищите консервированный соус без добавления сахара.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed