

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Plant balls με ζυμαρικά και σάλτσα ντομάτας



ΗΥΝΥDROLL plant balls με ζυμαρικά, σάλτσα ντομάτας, καρότα φούρνου, ψητά κρεμμύδια και ντιπ σαμπούκο

ΜΕΡΙΔΕΣ: 1 άτομο

Αγαπημένα ζυμαρικά με plant balls και άλλα πράσινα συστατικά, γαρνιρισμένα με ένα δροσερό ντιπ.

ΥΛΙΚΑ:

32 τεμ. (500 γραμ.) plant balls ΗΥΝΥDROLL
50 γραμ. ωμά ζυμαρικά ΒÄSTISAR
Αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

100 γραμ. σέλερι
100 γραμ. μάραθος
200 γραμ. κρεμμύδια
200 γραμ. καρότα
10 γραμ. σκόρδο
5 γραμ. μαραθόσπορος (τριμμένος)
1 γραμ. αστεροειδής γλυκάνισος (τριμμένος)

1 γραμ. μαύρο πιπέρι (τριμμένο)
¼ γραμ. φύλλο δάφνης
40 γραμ. ελαιόλαδο
20 γραμ. πάστα ντομάτας
3 x 400 γραμ. ολόκληρα ντοματάκια σε κονσέρβα
500 γραμ. ζωμός λαχανικών
5 γραμ. αλάτι
5 γραμ. ζάχαρη
10 γραμ. ξύδι sherry

ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΡΟΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

50 γραμ. καθαρισμένα καρότα
1 κουτ. σούπας μαγειρικό λάδι
Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΙΠ ΣΑΜΠΟΥΚΟ

1 κουταλιά της σούπας ρόφημα σαμπούκο
1 κουτ. σούπας λευκό ξύδι
1 κουτ. σούπας χυμό λεμόνι
40 γραμ. μαγιονέζα βίγκαν
10 γραμ. γιαούρτι σόγιας
Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΑ ΨΗΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

10 γραμ. ψητά κρεμμύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη σάλτσα ντομάτας

Σωτάρετε σε ελαιόλαδο ψιλοκομμένα κρεμμύδια, μάραθο, καρότα, σέλερι και σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Μαγειρέψτε για 20 λεπτά περίπου σε χαμηλή φωτιά χωρίς να αφήσετε να πάρουν χρώμα.

Προσθέστε τα μπαχαρικά και την πάστα ντομάτας. Σωτάρετε για περίπου 5 λεπτά. Προσθέστε τις ντομάτες και το νερό. Αφήστε να σιγοβράσει για περίπου 1 ώρα.

Προσθέστε το ξύδι, τη ζάχαρη και το αλάτι και αφήστε το να βράσει.

Για τα καρότα φούρνου

Κόψτε τα καρότα σε φετάκια των 2 εκ., ανακατέψτε με το λάδι και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Σερβίρετε τα ζεστά.

Για το ντιπ σαμπούκο

Ανακατέψτε όλα τα υλικά και προσθέστε αλάτι και μαύρο πιπέρι. Σερβίρετε το κρύο.

