

Makaron soba z ragout z fenkuła

Czas ogółem **60 min** 30 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

SKŁADNIKI

10 porcj(e/i)

Makaron:

900 g makaronu gryczanego
25 ml oliwy z oliwek
2 g świeżo zmielonego
czarnego pieprzu

Ragout:

400 g orzechów nerkowca
50 ml oleju rzepakowego
450 g szalotki, drobno
posiekanej
1 kg fenkuła, pokrojonego w
kostkę (2 x 2 cm)
350 g pomidorków
koktajlowych,
przekrojonych na pół
10 g papryczki chili, drobno
posiekanej
60 g przecieru pomidorowego
400 ml wegańskiego
czerwonego wina
30 ml syropu z agawy
50 ml Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
2 g świeżo zmielonego
czarnego pieprzu

Przybranie:

5 g ziół do dekoracji (np.
gałązek fenkuła, kiełków
grochu lub pietruszki)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 4 minuty w osolonej wodzie). Odcedź i przepłucz zimną wodą. Wymieszaj z oliwą, umieść z powrotem w rondlu i dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Krok 2

Upraż orzechy nerkowca na suchej patelni na złoto.

Krok 3

Rozgrzej olej rzepakowy w rondlu i smaż szalotki przez 5 minut, aż będą złocistobrązowe. Następnie dodaj fenkuła i chili i smaż na średnim ogniu przez kolejne 5-10 minut, aż zmiękną. Dodaj przecier pomidorowy, Sos sojowy Kikkoman, prażone orzechy nerkowca, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i syrop z agawy i smaż przez około 1 minutę. Dodaj wino, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez około 2 minuty. Dopraw czarnym pieprzem i wymieszaj.

Krok 4

Podawaj ragout z ugotowanym makaronem i udekoruj świeżymi ziołami.