



Espagueti con Boloñesa de Tempeh

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 5 dientes de ajo
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 1 lata de pasta de tomate (5.5 oz)
- 1/4 tz. de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina, al gusto
- 1 1/2 tzs. de tempeh
- 1/2 cdta. de hojas de tomillo
- 4 latas de tomates enteros (28 oz cada una)
- 8 hojas de albahaca (opcional)
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- pimienta negra, recién molida, al gusto (opcional)

ELABORACION

1 Primero, corte finamente en cubos la cebolla, el apio y las zanahorias. Pique finamente el ajo. Desmorone el tempeh. Mida la pasta de tomate y el aceite de oliva.

2 Caliente una olla grande a fuego medio-bajo. Agregue el aceite de oliva, luego agregue la cebolla, las zanahorias, el tempeh y el apio. Añada una pizca de sal marina. Cocine durante aproximadamente 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se ablande y comience a tomar un color dorado claro. Agregue el ajo y el tomillo fresco. Continúe cocinando hasta que la mezcla comience a pegarse. Desglase la olla con 1 cda. de agua y cocine hasta que el agua se evapore.

3 Incorpore la pasta de tomate y cocine durante unos minutos hasta que se oscurezca ligeramente. Agregue los tomates enteros y otra pizca de sal marina. Mezcle bien y lleve a hervor suave a fuego medio-bajo. Cocine sin tapar durante aproximadamente 30 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme.

Apague el fuego y pruebe el sazón. Agregue las hojas de albahaca en trozos y rocíe con aceite de oliva extra virgen si lo desea. Sazone con pimienta negra recién molida al gusto. Sirva caliente.