

# Pasta con salsa boloñesa

Podéis usar cualquiera de las pastas para acompañar la salsa: macarrones, spaghetti, lazos, tallarines... o arroz, couscous, etc.

## Ingredientes:

- 250 gr. de pasta sin huevo (se recomienda que sea integral)
- 75-100 gr. de soja texturizada fina (de venta en herboristerías y tiendas de alimentos biológicos)
- 400 gramos de tomates
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde
- orégano
- comino
- sal y pimienta
- aceite de oliva



## Preparación:

Cocer en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté "al dente". Escurrir bien en un colador. (Es conveniente empezar a cocer la pasta a la mitad de la cocción de la salsa para que cuando la salsa esté terminada la pasta esté

recién hecha. Si la salsa va a tardar más es conveniente que no se reseque añadiéndole un chorrito de aceite.

Para la salsa: Cortar la cebolla finamente, la zanahoria en rodajas y el pimiento verde en trozos pequeños. Sofreírlo todo con aceite de oliva a fuego medio-bajo durante unos 7 min.

Echar entonces el tomate cortado en trocitos, la sal que necesite y cocer 10 min. más.

Añadir la soja texturizada. Se hinchará debido a la salsa de tomate. Dejar que cueza otro ratito (cuanto más esté, más agua se evaporará y el sabor será más intenso).

Remover para que la salsa no se pegue a la sartén. (Si ves que queda demasiado seco puedes echarle un chorrito de agua).

Salpimentar si se necesita, echar un pellizco de orégano.

Servir caliente.