

INGRÉDIENTS

POUR LES MEATBALLS

- ¾ tasse (180 ml) de protéine végétale texturée (TVP)*
- 3 c. à soupe (45 ml) d'eau bouillante
- 1 tasse (250 ml) d'arachide rôties et salées
- ½ tasse (125 ml) de noix de cajou cru non salées
- 4 gousses d'ail
- 3 oeufs
- ½ tasse (125 ml) de chapelure à l'italienne **

POUR LES SPAGHETTIS

- 500g de spaghetti
- 2 pots de sauce au tofu Julie Snyder Cuisine

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans un grand chaudron, porter à ébullition faible la sauce Julie S.

ÉTAPE 2

Dans un petit bol, réhydrater la protéine végétale avec l'eau bouillante. Mélanger et laisser reposer 5 minutes.

ÉTAPE 3

Au robot culinaire, broyer la protéine de soya, les arachides, les

cajous et l'ail grossièrement.

ÉTAPE 4

Ajouter tous les autres ingrédients et broyer à nouveau pour obtenir une pâte homogène. Presser entre les doigts et assurez-vous que la pâte colle. Si non, ajouter 15 ml d'eau à la fois et broyer à nouveau.

ÉTAPE 5

Prenez l'équivalent de 2 cuillères à soupe (30 ml) à la fois et former des boules avec les mains. Transférer à la sauce chaude.

ÉTAPE 6

Laisser cuire 20 minutes.

ÉTAPE 7

Pendant ce temps, cuire les spaghetti selon les instructions de l'emballage. Servir avec les boulettes chaudes et la sauce! Ajouter du parmesan si désiré.

INSTRUCTIONS

* La TVP se retrouve dans les sections naturelles des supermarchés. La marque Bob's Red Mill est facile à trouver.

** Si vous utilisez de la chapelure non assaisonnée, ajoutez 1 c. à soupe de sauce soya.

Autres recettes délicieuses