

Espaguetis amb beixamel vegana d'espínacs

Posted on December 07,2011 by hiulitscuisine

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 250g d'espaguetis
- 500g d'espínacs
- 1 ceba
- 1 got de llet de soia
- 3 cullerades de margarina
- 3 cullerades de farina de blat

Temps de preparació:

- 20 min

Preparació:

1. Rentar i bullir els espínacs en una olla amb aigua salada durant 5 min. Reservar 1/2 got de brou.
2. Bullir els espaguetis 8-10 min.
3. En una paella, posar la margarina i sofregir la ceba tallada a daus petits a foc lent.
4. Quan la ceba comenci a estar daurada, afegir la farina i donar unes voltes (*deixar que es torri una mica*).
5. Afegir la llet de soia i remenar sense parar durant 1-2 min fins que agafi textura de beixamel. Salpebrar al gust.
6. Afegir el 1/2 got de brou i els espínacs. Remenar i deixar que s'acabi de coure.
7. Passar la beixamel d'espínacs per la batedora.
8. Servir la salsa per damunt dels espaguetis o barrejar directament a l'olla.

Posted in:Cuina Tradicional,Plats Principals,Receptes | Tagged:Ceba,Espaguetis,Espínacs,Farina De Blat,Llet De Soia,Margarina | With 0 comments