

# SOJAFÄRSSÅS

4-6 portioner



SOJAFÄRSSÅS

TID: CIRKA EN HALVTIMME

EKOLOGISKT FRÅN BIOFOOD

## Ingredienser

200g sojafärs  
1 gul lök  
Olja  
1 msk mjöl  
2dl vatten  
1 burk konserverade tomater  
1,5 msk tomatpuré  
2 rivna morötter  
1 tsk salt

vitpeppar, svartpeppar, timjan

## Tips och förslag

Kryddningen kan man variera mycket efter egen smak. Vitlök passar jättebra. Prova olika örter.

Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida [www.biofood.se](http://www.biofood.se)

## TILLAGNING:

**L**åt sojafärsen sjuda i vatten i ca 10 minuter. Häll av vattnet, skölj färsen i en sil och låt vattnet rinna av. Bryn sojafärsen och löken i olja.

Sikta mjölet över färsen och späd med vatten. Tillsätt tomater, tomatpuré och riven morot.

Smaksätt med salt, kryddor och örter. Låt såsen småputtra i ca 10 minuter.

Sojafärssåsen passar utmärkt till pasta, potatis eller ris, och fungerar även som en bra bas för fyllning till exempelvis piroger och pizza.



Verkstadsvägen 14  
137 37 Västerhaninge  
Telefon: 08-500 200 00  
Fax: 08-500 242 15  
E-post: [info@biofood.se](mailto:info@biofood.se)