



Πρωτεϊνούχα μακαρονάδα με κιμά φακής

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 40-50 λεπτά

Υλικά:

500γρ. MISKO Protein Σπαγγέτι

- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο
- 1 καρότο, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κ.σ. τοματοπελτές
- 100 ml κόκκινο κρασί
- 3 μπαχάρια
- 1 στικ κανέλα
- 450 γρ. ψιλές φακές, βρασμένες
- 600 γρ. ντομάτες, τριμμένες
- 200 ml νερό, καυτό
- 7-8 κλωνάρια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

Υλικά για το σερβίρισμα:

- φυτική παρμεζάνα ή άλλο φυτικό τυρί της επιλογής μας
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1) Ρίχνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο σε μία πλατιά κατσαρόλα και αφήνουμε να ζεσταθεί. Ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σέλερι και το καρότο και σοτάρουμε για 8-10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το σκόρδο, τον τοματοπελτέ, τα μπαχάρια και την κανέλα και σοτάρουμε για 1 λεπτό ξύνοντας τον πάτο της κατσαρόλας.
- 2) Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να σιγοβράσει για 2-3 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθετούμε τις φακές, τις τριμμένες ντομάτες και το νερό,

αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Αφήνουμε να σιγοβράσει με κλειστό καπάκι για 20 λεπτά ή μέχρι να χυλώσει. Αφαιρούμε τα μπαχάρια και τη κανέλα. Ρίχνουμε τον μαϊντανό και 50 ml ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει για ακόμη 5 λεπτά.

- 3) Παράλληλα, γεμίζουμε μία μεγάλη κατσαρόλα με νερό και αφήνουμε να βράσει. Μόλις βράσει, αλατίζουμε καλά και προσθέτουμε τα [MISKO Protein Σπαγγέτι](#) και τα αφήνουμε να βράσουν για τον μικρότερο χρόνο που αναφέρεται στη συσκευασία.
- 4) Σουρώνουμε, περιχύνουμε τα ζυμαρικά με 2 κ.σ. ελαιόλαδο και τα ρίχνουμε πίσω στην κατσαρόλα.
- 5) Σερβίρουμε με τον κιμά φακής, φυτική παρμεζάνα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.