

Opskrift og billede:
Maria Engbjerg for Sæson

Belugabolognese



**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad

Du skal bruge (til 4 personer)

2 fed hvidløg
1 løg
2 gulerødder
2 stængler bladselleri
1 rød peberfrugt
2 spsk. tomatpure
2 spsk. balsamico
1 tsk. oregano
1 tsk. basilikum
1 tsk. sød paprika
½ tsk. stødt spidskommen
2 ds. hakkede tomater
2 dl belugalinser
3 dl grøntsagsbouillon
Salt og peber

Til servering:

200 spaghetti, ukogt

Evt. revet parmesanost

Belugalinser er en kogefast linse, der giver en dejlig tekstur til en bolognese uden kød. Belugalinser kan fx udskiftes med Puy-linser.

Sådan gør du

Kom løg, hvidløg og alle de øvrige grøntsager i en foodprocessor og hak det fint.

Varm en gryde op til medium varme, tilsæt lidt olivenolie og steg grøntsagerne heri i 5 min.

Tilsæt tomatpure, balsamico og krydderier, vend det rundt og lad det stege med i 1-2 min.

Hæld hakkede tomater ved og tilsæt linser* og bouillon.

Bring det i kog og lad det simre i 20 min.

Kog imens den valgte pasta efter anvisningen på pakken.

Smag bolognesen til med salt og peber og server den sammen med pastaen.

*** Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**

