

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.**

