

## Grøntsagskærlig kødsauce

I denne velsmagende sauce er en del af kødet erstattet af grøntsager og lidt linser. Der er kælet for smagen og lagt kærlighed i tilberedningen. Lidt rødbede giver sauceen den helt rigtige farve.

Til 8-10 personer

400 g (rød)løg  
1 kg rodfrugter, gerne inkl. rødbede og evt. kålstok  
4 fed hvidløg  
1 dl olivenolie eller klar olie – og mere til kødet  
4 spsk tomatpuré, 70 g  
800 g hakket grise-, kyllinge- eller oksekød  
4 dåser flåede, hakkede tomater, 1600 g  
2 spsk tørret oregano eller anden krydderurt, se tip  
1/2 tsk røget paprika (kan udelades)  
peber eller chiliflager  
ca. 6 spsk. sojasauce, 90 g  
200 g grønne linser  
grøntsagsbouillon  
2- 3 spsk. balsamicoeddike  
salt

### Tilbehør

kogt pasta efter eget valg  
årstidens blandede salat eller din favoritsalat  
evt. reven ost

Pil og hak løgene. Steg dem i en stegegryde i olien. Skru ned til mellemlav til lav varme, når de er i gang og rør jævnligt i dem. Steg til de er lysebrune. Det tager tid og kærlighed, ca. 20 minutter.

Skræl og riv imens grøntsagerne groft. Pil og riv hvidløget fint.

Kom hvidløget og tomatpure ned til løgene til sidst i bruningen og steg det under omrøring. Brun kødet med lidt olie på en pande (eller i en anden stegegryde) ved høj varme i mindre portioner, så det ikke koger.

Kom det brunede kød og grøntsagerne ned til løgene. Kog kødpanden af med lidt vand og kom det i gryden.

Tilsæt de flåede tomater, oregano, evt. røget paprika, chiliflager eller peber og sojasauce.

Lad sauceen simre under låg i min. 30 minutter, gerne længere. Rør undervejs.

Skyl og kog imens linserne i rigeligt vand med bouillon, til de er helt møre, men ikke udkogte 25-35 minutter. Smag jævnligt på dem til sidst under kogningen.

Sigt vandet fra og gem denne lækre grøntsagsfond. Kom linserne i sauceen sammen med fonden til den ønskede konsistens, og varm sauceen igennem.

Smag sauceen til med salt, chiliflager og eddike.

Servér kødsauceen varm med den kogte pasta og en sprød salat til.

## Tips

**Lettere:** Køb en pose revne grøntsager og kom dem i kødsaucen.

Steg løgene med olie i ovnen på bageplader ved 160 grader varmluft, til de er lysebrune.

**Variation:** Brug alle slags rodfrugter i saucen samt porrer og kål(stok). De skal rives eller skæres i små stykker.

Hvis du ikke bruger friske rødbeder, så brug gerne lidt saft fra syltede rødbeder, for at give saucen mere kødfarve - eller lidt kulør.

**Smagen:** Brug gerne andre krydderurter, tørrede eller friske, fx merian, timian, rosmarin, salvie eller basilikum. Eller en blanding fx Herbes de Provence.

4 tsk fish sauce giver mere umami/fylde i retten.

Eddiken giver modspil til de søde grøntsager.

Saucen bliver bedre, hvis den laves dagen før. Spæd den så op med linsefond eller vandet fra den kogte pasta.

**Mere bæredygtigt:** Erstat i sommerhalvåret rodfrugterne med bladselleri, sommerhvidkål, blomkål eller fennikel.

Hvis I serverer stegte baconterninger til, så erstat halvdelen af dem med ristede rugbrødsterninger. De skal steges eller bages i ovnen hver for sig og blandes bag efter.

Hakket kylling eller gris giver en mere klimavenlig sauce end med oksekød.

## Om opskrifterne

Alle mængder er før du renser og snitter

Brug også de 4 årstidssalater som inspiration til at variere grøntsagerne i jeres salater og retter året rundt.

Server gerne salaterne toppet op på fade. Det giver et smukkere resultat.

Opskrifter og fotos: Tina Scheftelowitz [www.salathovederne.dk](http://www.salathovederne.dk). Find sæsonskema for grøntsager og frugt på samme webside. Eller køb blot grøntsager og frugt fra Danmark.