

Grøntsagskærlig linsebolognese

Der er kælet for denne plantesauce med umami (velsmag/fylde) fra de stegte løg og svampe, sojasauce og tomatpure. Den smager også godt med reven ost til – eller med ristede baconterninger.

Til 8-10 personer

400 g (rød)løg
400 g svampe, gerne portobello eller markchampignons
1200 g rodfrugter og evt. kålstok, gerne lidt rødbede også
4 fed hvidløg
2 dl olivenolie eller klar olie
4 spsk tomatpuré, 70 g
4 dåser flåede, hakkede tomater, 1600 g
2 spsk tørret oregano eller anden krydderurt, se tip
evt. 1/2 tsk røget paprika
peber eller chiliflager
ca. 6 spsk sojasauce, 90 g
400 g grønne linser
grøntsagsbouillon, gerne øko
2-3 spsk balsamicoeddike
salt

Tilbehør

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

Pil og hak løgene. Steg dem i en stegegryde i halvdelen af 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.

Rens og skær svampene i små stykker. Steg dem på en pande, eller i en anden stegegryde uden fedstof, til væden er fordampet. Steg videre til de tager lidt farve og tilsæt så resten af olien til sidst og steg til de brune.

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

Kom hvidløget og tomatpure ned til løgene til sidst i bruningen og steg det under omrøring. Tilsæt de stegte svampe og grøntsagerne til løgene. Kog svampepanden af med lidt vand og kom det i gryden.

Tilsæt de flåede tomater, oregano, evt. røget paprika, chiliflager eller peber og sojasauce. Lad saucen simre under låg i min. 30 minutter, gerne længere. Rør undervejs.

Skyl og kog imens linserne i vand med bouillon, til de er helt møre, men ikke udkogte 25-35 minutter. Smag jævnlige på dem til sidst under kogningen. Sigt vandet fra og gem denne lækre grøntsagsfond. Kom linserne i saucen sammen med fond til den ønskede konsistens, og varm saucen igennem. Smag saucen til med salt, chiliflager og eddike. Servér linsebolognesen 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.

Svampene kan også steges på samme vis i ovnen ved 200 grader varmluft.

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: Chiliflager er gode i retten, som gerne må have lidt styrke.

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. Men så er saucen ikke vegetarisk.

Eddiken giver modspil til de søde grøntsager.

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

Mere bæredygtigt: Erstat i sommerhalvåret rodfrugterne med af 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.

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. Find sæsonskema for grøntsager og frugt på samme webside. Eller køb blot grøntsager og frugt fra Danmark.