

# BELUGA BOLOGNESE



## DU SKAL BRUGE:

- 2 små løg (finthakket)
- 1 spsk. olivenolie
- 2 stængler bladselleri (finthakket)
- 2 gulerødder (finthakket)
- 5 champignoner (finthakket)
- 2 dl belugalinser
- 2 dl vand
- 2 dåser hakkede tomater med oregano og basilikum
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- 1 tsk. chiliflager
- 2 tsk. paprika
- 2 spsk. balsamico eddike (kan udelades)
- Salt og peber
- Evt. 1 tsk. sukker til at afrunde tomatsmagen

Pynt

- Frisk basilikum

Tilbehør

- 300 g fuldkorns spaghetti



## 4 PERSONER



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje

## SÅDAN

## GØR DU

Skyl og klargør grøntsagerne til bolognesen.

Svits løgene gylne i olivenolien i en gryde.

Tilsæt de resterende grøntsager og svits yderligere et par minutter.

Skyl linserne og kom dem i gryden sammen med vand, hakkede tomater, grøntsagsbouillon, chiliflager, paprika og balsamico eddike.

Lad bolognesen simre i 25-30 minutter.

Smag bolognesen til med salt og peber. Afrund evt. tomatsmagen med lidt sukker.

Bring vand i kog i en gryde. Tilsæt pasta og kog den aldente efter anvisningen på pakken.

Hæld vandet fra og server den med beluga bolognesen.

Pynt evt. med lidt frisk basilikum.