

Belugabolognese

Til 4 personer

2 stk	Løg
2 fed	Hvidløg
4 stk	Gulerod (200g)
2 spsk	Rapsolie
2 spsk	Tomatpuré
1 dåse	Flåede tomater
80g	Belugalinser
80g	Røde linser
1 terning	Grøntsagsbouillon
4 dl	Havredrik
4 dl	Vand
1 tsk	Oregano
1 tsk	Basilikum
	Salt og peber



FRU
HANSENS
KÆLDER

- 1 Hak løg og hvidløg fint. Skræl gulerødderne og riv dem groft. Sautér grøntsagerne let i olie, uden de tager farve.
- 2 Skyl linserne grundigt i en si. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, belugalinser og røde linser, vand og bouillon samt halvdelen af havredrikken og kog op. Lad simre i minimum 20 min. Tilsæt evt mere væske hvis den bliver for tør.
- 3 Tilsæt oregano og basilikum og smag til med salt og peber. Justér tykkelsen med den resterende havredrik og evt mere vand.



Servér eventuelt med fuldkornspasta og et drys friskhakket persille.



*Belugalinserne kan erstattes med grønne linser eller andre linsetyper.
OBS: Hvis du bruger linser på dåse (forkogte), skal vandet tages ud af retten.*

I denne ret har vi tilsat røde linser. Linserne har en fænomenal jævningseffekt i supper og gryderetter, så det er en let måde at få lidt flere blægfrugter ind i kosten. Danskerne spiser i gennemsnit kun 8g ud af de 100g tilberedte bægfrugter vi ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger bør spise dagligt. En portion af denne ret indeholder omkring 45g tilberedte bægfrugter.