



Vegetarisk grøntsagssovs til spaghetti eller lasagne

Her får du opskriften på en lækker grøntsagssovs til spaghetti og lasagne, der er helt kødfri.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Jan – Dec



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

750 g **champignon**

2 spsk olivenolie

1 spsk allround krydderi

2 **løg**

4 fed hvidløg

4 kviste **finthakket, frisk timian**

2 tsk tørret oregano

2 spsk tomatpuré

2 dåser hakkede tomater

2 tsk worcestershire sauce

salt og peber

1 tsk sukker

Opskrift: Michelle Appelros

Foto: Maria Warnke Nørregaard

Tilberedning

- 1 Rens svampene. Kør dem i en blender eller kødhakker lidt ad gangen, indtil det virkelig er småt fnuller, som om de var hakket i meget små tern. Det er vigtigt, at de er tørre.
- 2 Pil løg og hvidløg, fjern top og bund og hak fint.
- 3 Varm en stor pande op. Steg svampe hårdt i olie af flere omgange. De skal virkelig blive sprøde. Efter de har smidt væske, skal du blive ved med at stege indtil de karamelliserer - altså bliver sprøde og får farve. Sæt til side. Krydr dem med allround krydderi.
- 4 Brug den samme pande. Kom lidt olie på panden og brun løg og hvidløg med hakket timian og oregano.
- 5 Kom svampene tilbage i panden, derefter tomatpuré, hakket tomat og worchestersauce.
- 6 Lad det småsimre 5 min. og smag til med salt, peber og sukker.



Tip

Bruges som sauce til pasta eller i lasagne.

Tilføj evt. ½ dl madlavningsfløde og kog sovsen op.

