



**Pastasauce med linser**

Pasatasauce med linser er et perfekt alternativ til den klassiske pasta kødsovs. Skøn ret med masser af grønt og smag.



Bedøm opskrift



60+ min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

## Ingredienser

4 pers.

200 g røde linser

150 g løg, i tern

4-6 fed hvidløg, finthakkede

2 spsk. olie

150 g gulerødder, i små tern

150 g peberfrugt, i små tern

150 g knoldselleri (eller anden rodfrugt), i små tern

2 ds. hakkede tomater

1 spsk. sambal oelek

1 ds. (140 g) koncentreret tomatpure

1 spsk. basilikum, tørret

1 spsk. oregano, tørret

4 dl grøntsagsbouillon

2 spsk. balsamicoeddike

Salt og peber

*Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Kogebogen 4 fra Ubberup Højskole"*

# Tilberedning

- 1 Varm olien op i en gryde.
- 2 Tilsæt løg og hvidløg, og lad dem stege i olien, til de bliver klare.
- 3 Tilsæt alle grøntsagerne, hakkede tomater, tomatpure, basilikum og oregano, og krydr med salt og peber.
- 4 Læg låg på gryden, og lad grøntsagssaucen simre i ca. 20 min.
- 5 Tilsæt linserne, og lad dem koge med, til de er møre, ca. 20 min.
- 6 Tilsæt evt. lidt ekstra grøntsagsbouillon, hvis saucen virker tør.
- 7 Smag grøntsagssaucen til med balsamicoeddike og evt. salt og peber.



## Tip

Kan serveres med fuldkornsspaghetti, parmesanost og en fyldig salat.

Tøm grøntsagsskuffen: Alle rodfrugter kan bruges i grøntsagssaucen. Riv evt. squash. Skær tomater, der trænger til at blive brugt, i tern, og erstæt dem med dåsetomaterne. Vil du have en stærk grøntsagssauce, så tilsæt lidt hakket frisk chili eller chilipulver.

