

# Beluga Bolognese

(Ca. 6 personer)

Pasta med kødsovs er nærmest blevet en dansk 'nationalret' – og mens den typisk består hakket oksekød og flåede tomater, så kommer denne version til at være baseret på bælgfrugter og dermed være et langt sundere valg for både dig og miljøet. Hvordan kan man lave en bolognese (kødsovs), som ikke indeholder kød, spørger du måske? Her kommer vi med vores bud på det – helt uden at gå på kompromis med smag og mæthed.

## Ingredienser

130 g belugalinser (ca. 1,5 dl)

3 løg

4 fed hvidløg

3 fintrevne gulerødder

500g champignoner (kan undlades)

400 g hakkede tomater

2 spsk tomatpuré

50 g mørk chokolade

1 dl plantefløde

2 tsk balsamico

1 bouillonterning

2 laurbærblade

1 spsk dijonsennep

Olivenolie/smørbar (til stegning)

Evt. chiliflager, timian, oregano, spidskommen, gurkemeje, salt, peber eller andre krydderier/krydderurter

Ca. 75 g pasta/spaghetti pr. person

## Fremgangsmåde

1. Start med at snitte løg og hvidløg fint og svits dem ved lav varme.
2. Tilsæt tomatpuréen og svits den sammen med i et par minutter til det er blandet godt sammen.
3. Tilsæt de flåede tomater og bring det til kogepunktet.
4. Hak svampene og riv gulerødderne fint i mellemtiden.
5. Skru ned for varmen og tilsæt så svampe og gulerødder.
6. Tilføj nu chokolade, plantefløde, balsamico, bouillonterning, laurbærblade og sennep.
7. Lad nu saucen simre i ca. 10-15 minutter.
8. Skyl belugalinserne, tilsæt dem derefter i den varme sauce og bland.
9. Lad nu linserne og saucen simre i ca. 30 minutter (eller så længe, du det kan lade sig gøre).
10. Tilsæt evt. vand eller mere plantefløde undervejs, hvis konsistensen ikke passer din smag.
11. Kog pastaen/spaghattien som anvist på pakken.

12. Smag til sidst saucen til med salt, peber eller de andre krydderier, du har valgt (evt. sukker, chili, eddike, mere chokolade, olivenolie, balsamico, gurkemeje osv.).

### **Tips**

- Du kan alternativt vælge at servere med kartofler i stedet for pastaen.
- Saucen kan bruges i andet end bare bolognese! Du kan også bruge den i en lasagne, i madpandekager, chili sin carne osv.
- Du kan evt. skifte nogle af belugalinserne ud med andre linser eller eksempelvis kidneybønner.
- Vær ikke bange for at lade saucen koge i lang tid! Jo længere tid desto bedre.
- Du kan gøre saucen endnu sundere ved at tilføje flere grøntsager. Eksempelvis squash eller græskar.
- Synes du tanken om chokolade er sjov i aftensmad, så kan du med fordel tilføje lidt mere! Det giver en super god smag og dybde til retten.