

# Beluga Bolognese

Til 4 personer. Forberedelsestid: 30 min. Samlet tid: 1 time.

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  
3 løg  
4 fed hvidløg  
3 gulerødder  
500 g champignoner  
To dåser hakkede tomater  
2 spsk tomatpuré  
50 g mørk chokolade  
1 dl havrefløde  
2 tsk balsamico  
1 grøntsagsbouillonterning  
2 laurbærblade (kan undlades)  
1 spsk dijonsennep  
Olivenolie til stegning  
2 tsk sojasauce  
Lidt peber  
1 spsk tørret basilikum  
1 spsk tørret oregano  
Frisk timian til topping  
75 g pasta 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 hakkede tomater og bring det i kog.
4. Hak champignoner og riv gulerødderne fint. Skru ned for varmen og tilsæt champignoner og gulerødder.
5. Tilføj nu chokolade, plantefløde, balsamico, grøntsagsbouillon, laurbærblade, dijonsennep, sojasauce, peber, basilikum og oregano.
6. Skyl belugalinserne og rør dem derefter i den varme sauce. Lad det hele simre ca. 30 minutter eller længere.
7. Tilsæt evt. vand eller mere plantefløde undervejs for den rette konsistens.
8. Kog pastaen som anvist på pakken.
9. Smag til sidst saucen til, anret på pastaen og top med frisk timian.

## Tips

- Saucen kan bruges i andet end bare bolognese! Du kan også bruge den i en lasagne, i madpandekager, chili sin carne osv.
- Du kan gøre saucen endnu sundere ved at tilføje flere grøntsager. Eksempelvis squash eller græskar.