



Grønnsakbolognese

4 porsjoner

Ingredienser:

- ½ stk løk
- 1 stk kinesisk hvitløk
- ¼ purreløk
- 1 selleristang
- 100 gram persillerot
- 100 gram pastinakk
- 150 gram sellerirot
- 150 gram gulrot
- 3 dl grønne linser (tørre)
- 6 ss tomatpure
- ½ dl soya saus
- ½ dl matvin
- 1 ss oregano
- 1 ss timian
- 1 ss rosmarin
- Salt og pepper
- 3 ss raps olje
- Ca 1 liter vann

Fremgangsmåte:

- Finhakk hvitløk. Purreløk i tynne strimler. Hakk resten av grønnsakene i små biter.
- Ha olje i en gryte og alle grønnsakene i 5-10 minutter.
- Ha i tomatpure og vend rundt i blandingen.
- Tilsett vesken og linsene og la småtrekke 30 - 45 min.
- Ha i krydderet, og smak til med salt og pepper.

Næringsberegning per porsjon:

367 kcal, 9.2g fett, 57.5g karbohydrater (hvorav 16g sukker og 13g fiber), 20.4g protein, 3.4g salt.