



Sos Bolognese z soczewicy

Któż nie kocha spaghetti Bolognese? Poniższy przepis to moja roślinna wersja tego kultowego dania. Jedyny produkt odzwierzęcy to parmezan, który można zastąpić zmielonými nerkowcami z płatkami drożdżowymi. Ten sos zostaje w całości zjadany przez moją niezastąpioną krytyk kulinarną- siedmioletnią córkę. Smakiem nie odbiega znacząco od tradycyjnego Bolognese, różnica tkwi w konsystencji sosu. Soczewica daje lekkie uczucie grudkowatości, jednak wymieszany sos z makaronem i parmezanem jest równie pyszny jak mięsny.



SKŁADNIKI

- olej rzepakowy 10 g
 - cebula, pokrojona w kostkę 45 g
 - czosnek, przeciśnięty przez praskę 10 g
 - marchew, potarta 20 g
 - pieczarki, plasterki 60 g
 - koncentrat pomidorowy 40 g
 - pomidory w puszcze 400 g
 - soczewica czerwona, nieugotowana 275 g
 - woda 800 ml/g
 - sos sojowy 10 g
 - syrop klonowy/cukier 7 g
- przyprawy:
- sól ½ łyżeczki
 - pieprz ¼ łyżeczki
 - papryka, słodka 1 łyżeczka
 - kmin rzymski, mielony ¼ łyżeczki
 - bazyliia suszona ¼ łyżeczki
 - oregano suszone ¼ łyżeczki
 - parmezan do posypania

WYKONANIE

- 1** Umyj wszystkie warzywa i pokrój. Cebulę i czosnek zeszklij na oleju w garnku z grubym dnem.
- 2** Dodaj marchew i pieczarki. Smaż przez kilka minut, uważając, aby nie przypalić cebuli i czosnku.
- 3** Dodaj koncentrat i smaż jeszcze kilka minut uważając, aby nie przypalić koncentratu.
- 4** Dodaj pomidory w puszcze i wodę. Przykryj garnek i gotuj przez około 15 min. do miękkości marchewki. Zblenduj na półgładko.
- 5** Dodaj soczewicę, przyprawy, sos sojowy i syrop klonowy. Gotuj około 20 min. pod przykryciem często mieszając..
- 6** Jeśli soczewica jest już miękka, zdejmij pokrywkę i gotuj sos przez około 5 min. do delikatnej redukcji. Spróbuj sos i dopraw, jeśli uważasz, że czegoś mu brakuje.

Wartość odżywcza, 1 porcja: Kcal: 255 B: 16 g T: 3 g W: 42 g