

Spaghetti 'bolognaise' op basis van linzen



Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 wortelen
- 1 courgette
- 8-tal champignons
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel tomatenconcentraat
- 500 g tomatenblokjes of passata
- laurier
- kruiding naar keuze (peper, zout, Provençaalse kruiden, lookpoeder,...)
- 140g linzen in blik, op water
- 160g (volkoren of volkoren spelt) spaghetti (ongekookt)



Bereidingswijze

- Was de groenten, schil de wortelen en snijd deze in kleine blokjes.
- Bak deze groentjes aan in de olijfolie tot ze beetgaar zijn (10-15 min).
- Voeg vervolgens de geconcentreerde tomatenpuree toe en laat eventjes meestoven.
- Nadien mogen de tomatenblokjes (of de tomaten passata) toegevoegd worden samen met het laurierblaadje en kruid de saus verder af naar smaak (zout, peper, Provençaalse kruiden, oregano, lookpoeder,...).
- Indien gewenst, kan de saus nadien gemixt worden.
- Kook de spaghetti beetgaar (zoals wordt beschreven op de verpakking).
- Voeg nadien de linzen toe aan de saus, roer alles door elkaar en laat nog eventjes 'pruttelen' op een zacht vuurtje.
- Serveer vervolgens de spaghetti met deze vegetarische saus.

Tip

- Neem voor 1 portie 40g ongekookte spaghetti.
- Volkoren of volkoren spelt spaghetti is een gezondere keuze dan de niet-volkoren variant. Echter, na een gastric bypassoperatie kan dit ook wat 'zwaarder' aanvoelen in de maag. Kies dan voor de (gewone) witte pastasoorten.
- Deze saus kan gemakkelijk in grotere volumes gemaakt worden en nadien ingevroren worden. Zo zit er altijd een gezonde (en snelle) maaltijd in de diepvries.