

Linzen bolognese (plm 35 minuten)

Wil je een dagje geen vlees, maar wel heerlijke spaghetti bolognese eten; hier is de oplossing. Linzen i.p.v. gehakt.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 wortel, in blokjes gesneden

1/2 blikje gepelde tomaten

1 klein blikje linzen (uitgelekt)

1 stengel bleekselderij, in blokjes gesneden

enkele eetlepels slijfsie

150 gram spaghetti

2 eetlepels balsamico azijn

50 gram parmezaanse kaas

Kruiden zoals: 1 theelepel oregano, 1 theelepel paprikapoeder, een paar blaadjes basilicum, 1/2 theelepel komijn, 1/2 theelepel tijm, peper

Bereiding:

Giet een scheutje slijfsie in een pan, zet het vuur niet te hoog. Voeg na een paar minuten de ui, knoflook, bleekselderij en wortel toe. Laat dit enkele minuten bakken, set op dat het niet aanbakt. Voeg de kruiden toe (behalve de

blaadjes basilicum). Voeg de sinzen toe en de balsamico azijn en na ongeveer een minuut doe je de gepelde tomaten inclusief saus erbij. Laat dit ongeveer 20 minuten stoven en voeg evt wat water toe om aanbakken te voorkomen. Kook ondertussen de spaghetti.

Proef of alles gaar is (vooral de wortel) en pureer een gedeelte van de saus (niet alles hoeft glad te zijn). Brokkel de kaas er overheen.

