

PASTA BOLOGNESE

varme retter // enkel

En klassisk bolognesesaus inneholder rikelig med findelte grønnsaker. Dette er en smart måte å få barna til å spise grønnsaker.

Sausen kan lages både med og uten kjøtt. Server med nykokt fullkornspasta eller grovt brød.



Ingredienser (10 porsjoner):

- ☐ 400 g karbonadedeig, eller kjøttdeig av kylling eller svin. Alternativt 2 bokser hermetiserte bønner
- ☐ 4 ss olje
- ☐ 300 g sellerirot, grovt hakket
- ☐ 6 stk gulrøtter, grovt hakket
- ☐ 3 stk løk, finhakket
- ☐ 3 fedd hvitløk, finhakket
- ☐ 2 bokser hakkede tomater
- ☐ 1 ts oregano eller timian
- ☐ 1 ts basilikum
- ☐ 1 ts salt
- ☐ 1 ts peppere

Servering:

- ☐ 700g fullkornspasta
- ☐ 10 skiver grovt brød

Slik gjør du

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett karbonade-, kjøttdeig eller vegetarisk deig. Bruk gaffel eller annet redskap til å findele deigen. Stek til alt har skiftet farge.
3. Tilsett finhakket løk og eventuelt hvitløk og surr til løken blir myk og blank.
4. Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La alt småkoke 10–15 minutter.
5. Dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann.
6. Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Slå av vannet og rør inn 1–2 spiseskjeer olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen ved servering.

Tips

Dersom dere ikke ønsker å bytte ut alt kjøttet med bønner eller linser, kan dere bytte ut halvparten av kjøttet med bønner eller linser. På den måten blir retten et rimeligere alternativ til tradisjonell bolognese, samtidig som det er bra for både kropp og miljø. Dersom du bytter ut alt eller deler av kjøttet med bønner eller linser, så tilsettes de sammen med grønnsaker og hermetiske tomater.

Allergener: Durumhvete, gluten, selleri, (kornslagene i eventuelt brød som serveres)