



Linzenbolognese met spaghetti

Een volwaardige vegetarische versie van de klassieke bolognese, waarbij bruine linzen zorgen voor een stevige, hartige saus. Perfect over een bord spaghetti.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	35'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 200 gr bruine linzen
- 400 gr spaghetti
- 1 ui, fijngesneden
- 1 wortel, in kleine blokjes
- 1 stengel selder, fijngesneden
- 3 teentjes look, geperst
- 2 blikken gepelde tomaten (2 x 400 gr)
- 2 eetlepel tomatenpuree
- 1 tl gedroogde oregano

1 tl gedroogde tijm
1 laurierblad
4 eetlepel olijfolie
500 ml groentebouillon
geraspte parmezaan
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de bruine linzen af onder koud water en laat ze uitlekken.
- 2.** Verhit de olijfolie in een ruime pot en stoof de ui, wortel en selder zo'n acht minuten zacht.
- 3.** Voeg de look en de tomatenpuree toe en bak ze een paar minuten mee tot de puree donkerder kleurt.
- 4.** Roer de linzen erdoor en voeg de gepelde tomaten toe, plet ze grof.
- 5.** Schenk de bouillon erbij en voeg de oregano, tijm en het laurierblad toe.
- 6.** Breng aan de kook en laat de saus dertig minuten zachtjes pruttelen tot de linzen zacht zijn en de saus is ingedikt.
- 7.** Kook ondertussen de spaghetti beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 8.** Verwijder het laurierblad en breng de bolognese op smaak met zout en peper.
- 9.** Verdeel de spaghetti over de borden, schep de linzenbolognese erover en werk af met geraspte parmezaan.

Ontdek meer recepten op kookpot.be