

DINNERLY



Vegetarische spaghetti bolognese van groene linzen en champignons



40-50min



2 personen

Als er iets vlees nodig heeft, is het wel spaghetti bolognese, toch? Nope! Onze chef Jessica heeft een hartstikke mooie vegetarische versie bedacht. Hierin wordt het gehakt vervangen door groene linzen, die net zo'n goede bite en textuur hebben. Verder maak je een klassieke tomatensaus met oregano en bak je verse wortel en champignons mee. Lekker vullend, lekker vega, lekker Dinnerly.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g groene linzen
- 250g kastanjechampignons
- 1 wortel
- 15g verse kruidenmix: basilicum & oregano
- 2 blikjes tomatenpuree
- 1 zakje gemalen porcini
- 250g spaghetti ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

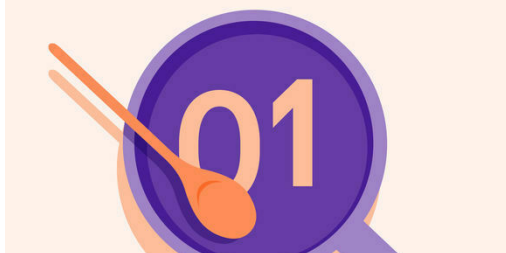
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1125kcal, vet 26.6g, koolhydraten 168.6g, eiwit 45.5g



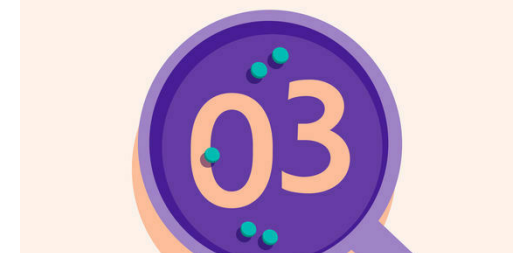
1. Linzen opzetten

Breng 1L water aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **linzen** in een zeef af met koud water. Voeg ze toe aan het kokende water, breng weer aan de kook en leg een deksel op de pan. Zet het vuur lager en laat 12-15min zachtjes borrelen om de **linzen** voor te garen – ze moeten niet doorgekookt worden.



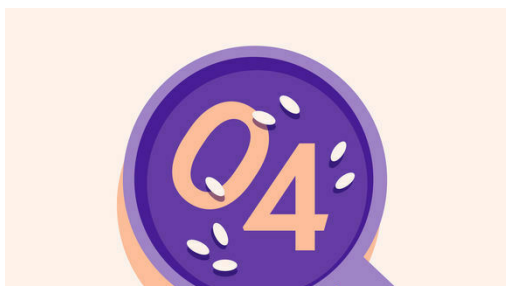
2. Groenten bakken

Schrob evt. de **champignons** en snij ze in kwarten. Schil of schrob de **wortel** en rasp deze grof. Verhit een grote koekenpan met 3el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **champignons** en **wortel** 6-7min en kruid dan met peper en zout. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak deze grof.



3. Saus maken

Giet de **linzen** af in een zeef. Zet 650ml warm water klaar in een maatbeker. Voeg de **gehakte oregano** en de knoflook toe aan de **groente**. Bak ca. 30sec mee, voeg de **tomatenpuree** en de **gemalen porcini** toe en bak ca. 40sec. Schenk de **linzen** en het warme water erbij en roer door. Laat ca. 15min borrelen tot de **linzen** gaar zijn. Roer regelmatig.



4. Pasta koken

Breng terwijl de **saus** borrelt ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 7-9min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



5. Mengen en serveren

Snij de **basilicum mét steeltjes** fijn. Proef de **saus** en breng op smaak met peper, zout en ca. 1el balsamicoazijn. Verdeel de **pasta** en **vegetarische bolognesesaus** over de borden en bestrooi met de **basilicum**.



6. Geduld is een schone zaak

Groene linzen moeten best een tijdje opstaan. In dit recept is het echt belangrijk dat je ze niet direct gaarkookt maar een tijdje laat sudderen in de saus. Op die manier kunnen ze al die lekkere aroma's goed opzuigen.