|  |  |
| --- | --- |
| **Vegetarische bolognesesaus****Linzen** staan bij mij bijna wekelijks op het menu, ze zijn veelzijdig, snel te bereiden en het zijn echte gezondheidsbommetjes. Naast dat er veel B-vitamines en mineralen inzitten bevatten ze wel 4 keer zoveel vezels als zilvervliesrijst. Die vezels zorgen voor een goede spijsvertering en darmwerking en voor een verzadigd gevoel na het eten. Verder zijn linzen een perfecte bron van eiwitten en ijzer, ideaal als je een dagje geen vlees wil eten.* Verhit de boter met de lijfolie op laag vuur. Voeg de ui, wortel en de bleekselderij toe en een snufje zout en laat zachtjes 10 min. fruiten.
* Voeg de knoflook, het pepertje, laurier en oregano toe en fruit even mee.
* Doe de tomatenpuree en de sojasaus erbij en fruit nog 5 min. Voeg de bouillon en de tomaten uit blik toe en breng aan de kook.
* Leg een deksel iets schuin op de pan en laat een half uurtje stoven op een klein vuurtje, langer mag ook, hier wordt het alleen maar lekkerder door.
* Voeg de gewassen linzen toe, schep om en laat nog 20 min. stoven. Let op dat het niet droog kookt, voeg eventueel nog wat bouillon toe. Schenk de melk erbij en stoof nog 5 min.
* Proef en maak op smaak met peper en zout.
* Ondertussen kook je de spaghetti gaar.
* Verdeel de spaghetti met de saus over 4 borden en strooi er de kaas over.
* Lekker met een groene salade.

Smakelijk!Ria Perfors | Ingredienten voor 4 personen:* 25 gram boter
* 2 el olijfolie
* 2 uien gesnipperd
* 1 winterwortel in kleine blokjes
* 3 stengels bleekselderij in blokjes
* 2 teentjes knoflook, fijngesneden
* ½ fijngesneden rood pepertje als je van pittig houdt
* 1 klein blikje tomatenpuree
* 1 blik tomaten
* 2 eetlepels sojasaus
* 2 laurierblaadjes
* 1 tl gedroogde oregano
* 400ml groentebouillon, zelfgemaakt of van een blokje
* 125 gram Puylinzen (of een andere vastkokende linzensoort, ik vind Belugalinzen heerlijk)
* 150ml volle melk
* 350-400 gram volkoren spaghetti of een andere pastasoort
* Versgeraspte Parmezaanse kaas
* Peper en zout

 |