



# Fűszeres lencsés bolognai

🕒 25—30 Perc 

## Elkészítés

- 1 Egy nagy serpenyőben felhevítjük az olajat, az apróra vágott hagymát üvegesre pirítjuk. Ezután hozzáadjuk az apróra vágott sárgarépát, gombát és körülbelül 5 percig pirítjuk.
- 2 A lencsét forró vízben körülbelül 10 percig főzzük.
- 3 A zöldségekhez hozzáadjuk a paradicsompürét, valamint a fűszereket, a mézet és az apróra vágott fokhagymát. Körülbelül 3 percig pirítjuk.
- 4 Ezután belekeverjük a lencsét, az apróra vágott paradicsomot és a zöldségalaplevet.
- 5 Felforraljuk, majd alacsonyabb hőfokon lefedve hagyjuk főni. 20 perc elteltével a lencsének puhának, a szósznak pedig sűrűnek kell lennie. Tálalás előtt finomíthatunk az ízeken, ha szükséges.
- 6 Kifőzzük hozzá kedvenc tésztánkat és ízlés szerint egy kis vegán sajttal megszórva tálaljuk.

## Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 125 g       | Vöröslencse              |
| 1 fej       | Vöröshagyma apróra vágva |
| 1 db        | Répa lereszelve          |
| 2 gerezd    | Fokhagyma apróra vágva   |
| 100 g       | Gomba apróra vágva       |
| 1 evőkanál  | Sűrített paradicsom      |
| 400 g       | Paradicsom felaprítva    |
| 240 ml      | Zöldségalaplé            |
| 1 teáskanál | Méz                      |
|             | ♦ Himalája só            |
|             | ♦ Tarkabors, egész       |
|             | ♦ Chili Cayenne, őrölt   |
| 250 g       | Tészta                   |

