



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

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.

