



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Belugabolognese med spaghetti

Belugabolognese

Belugalinser 1 dl
 Gul lök 1 st
 Morot 1 st
 Rött matlagningsvin ½ dl
 Krossade tomater 1 förp
 Torkad oregano 1 tsk
 Lagerblad 1 st
 Chili flakes
 🏠 Tomatpuré ½ msk
 🏠 Neutral olja 1 tsk
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
 🏠 Salt

Till servering

Spaghetti 125 g
 Parmesanost 1 bit
 Cocktailtomater 250 g

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 6.
2. Koka belugalinserna enligt anvisning på förpackningen. Häll av och skölj i kallt vatten och spara till punkt 5.
3. **Förberedelser:** Hacka gul lök. Skala och grovriv morot. Finriv parmesanost.
4. **Belugabolognese:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekgryta. Fräs gul lök och tomatpuré ca 2 min. Tillsätt pressad vitlök och rött matlagningsvin. Låt koka ca 2 min, tills ca hälften av vätskan kokat in.
5. Tillsätt krossade tomater, smulad grönsaksbuljong, torkad oregano och lagerblad. Koka upp och sjud ca 20 min. Blanda ner rivna morötter och kokta linser. Smaka av med lite salt och chili flakes (efter egen smak).
6. Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen.
7. Toppa belugabolognesen med riven parmesan och servera med spaghetti och cocktailtomater.