

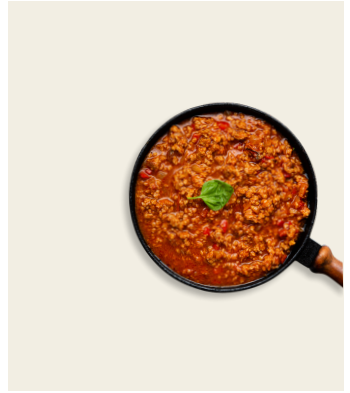
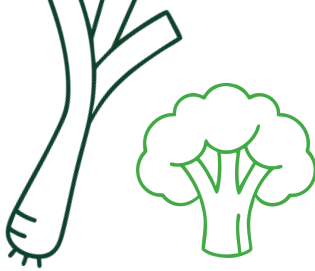
SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS FYLDIG KØDSOVS

Denne kødsovs er gjort ekstra fyldig ved at tilføje en masse grøntsager og bælgfrugter. På den måde kan du spare på kødet uden at gå på kompromis med smag eller mængde. Kødsovsen kan spises med pasta, den kan komme i en lasagne eller bruges som fyld i pirogger eller fyldte pandekager.

DK SMAG
DIG
FREM



SPIS FYLDIG KØDSOVS

👤 10 personer

🕒 60 minutter

DU SKAL BRUGE

½ dl olivenolie til stegning

400 gram hakket oksekød

100 g bacon i tern (kan undværes)

2 løg

4 store gulerødder skåret i bittesmå tern

5 stængler bladselleri skåret i bittesmå tern

5 fed hvidløg, knuste

2 store spsk tomatpuré

1 spsk tørret timian

1 spsk tørret rosmarin

1 tsk røget paprika

6 laurbærblade

1 dl rødvinseddike

2 dl hele, røde linser

2 dåser hakkede tomater

8 dl grøntsagsbouillon

Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Opvarm olivenolie i en stor gryde. Tilsæt oksekødet og brun det af ved middelhøj varme.

Tilsæt baconen og lad det stege videre i 2 minutter.

Tilsæt alle de finthakkede grøntsager og lad det stege videre under omrøring i cirka 5 minutter, indtil grøntsagerne er bløde.

Tilsæt tomatpuré og krydderier. Lad det stege i 1 minut.

Tilsæt rødvinseddiken og lad den koge ind i 2 minutter.

Skyl linserne og tilsæt dem sammen med hakkede tomater og bouillon.

Lad det simre under låg i mindst 25 minutter – gerne 1-2 timer.

Smag til og server!

Børnetip

Lad børn være med til at måle ingredienserne. Allerede fra de er 5-6 år kan de bruge målebæger med vejledning fra en voksen.

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
bestyrning: novonordisk.com

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:

MADKULTUREN
bevare mad til alle

Svendborg
Kommune

SMAG
DIG
FREM