



Болоњезе сос од леќа

Кој вика дека мора да се откажете од вашето омилено јадење додека постите. Леќата ги апсорбира вкусовите многу повеќе од месото и можете да подготвите одличен Болоњезе сос заменувајќи го месото со леќа за време на постите.



Вид на оброк: **Ручек**

Комплексност: **Лесно**

Број на лица: **4 лица**

Време на подготовка: **До 30 минути**

Состојки:

- 400 грама црвена леќа
- 2 моркови
- 1/2 тиквичка
- 1 бел кромид
- 2 чешниња лук
- 2 супени лажици доматно пире
- 500 милилитри доматен сос
- 400 грама интегрални шпагети

Чекор 1

Време е за сечкање! Морковите, тиквичките, лукот и кромидот се одлична основа за подготовка на Болоњезе сос, па затоа употребувајте ги секогаш, без оглед на тоа дали подготвувате сос со леќа или со месо.

Чекор 2

Пржете го зеленчукот во маслиново масло, сол и бибер додека да омекне и да добие боја.

Потоа додадете ја леќата и оставете ја да впије од соковите. Додадете го доматното пире и сосот и оставете да крчка.

Чекор 3

Во меѓувреме ставете ги шпагетите да се варат во солена вода со малку маслиново масло.

Од водата која врие истурете малку врз леќата за побрзо да впије од сосовите во кои се вари.

Овој процес е сличен на оној за подготовка на Рижото.

Чекор 4

Леќата варете ја додека да омекне и да почне да се распаѓа и подгответе се за послужување.

Најдолу наредете ги шпагетите, врз нив ставете од Болоњезе сосот од леќа и одозгора наросете по желба пармезан и малку магдонос.



Совет

Што мислите вие? Ова е одличен, но и евтин начин да уживате во храната кога не јадете месо.

Леќата е многу хранлива и на вашето срце навистина ќе му годи од време на време да го исфрлите месото од исхраната.

Користени производи:



Тава за пржење



Длабока тава со рачки



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk