

Ricette equilibrate– vegana

Spaghetti alla bolognese di lenticchie



Valori nutritivi per porzione	% del fabbisogno energetico tot.	
Energia	543 kcal	
Proteine	27 g	20%
Carboidrati	94 g	68%
Grassi	7 g	12%

Ricette equilibrate– vegana

Spaghetti alla bolognese di lenticchie

Per 4 porzione

Ingredienti

2 c. d'olio di colza
2 cipolle tritate
3 spicchi d'aglio tritati
100 g carote
100 g di funghi
250 g di lenticchie rosse (dimezzate)
2 c. di concentrato di pomodoro
200 g di passata di pomodoro
400 g pomodori a tritati
2 dl di brodo vegetale



Spezie all'italiana

Sale

Pepe

300 g Spaghetti

A scelta:

Basilico fresco, Fiocchi di lievito alimentare

Preparazione

In una padella soffriggere l'aglio e la cipolla con un po' d'olio, aggiungere le carote tagliate a cubetti e friggere per altri 5 minuti, procedere allo stesso modo con i funghi.

Aggiungere il concentrato di pomodoro, le spezie, le lenticchie, la passata, i pomodori a tritati e il brodo vegetale e portare ad ebollizione per ca. 10 - 15 minuti. Se necessario aggiungere acqua e condire.

Cuocere gli spaghetti secondo le istruzioni sulla confezione e servirli insieme.

Cospargere con basilico fresco e fiocchi di lievito.