

Opskrift på smagsprøver tilberedt og serveret af elever fra CELF fødevareuddannelser, 1. års-elever ved Dansk Bioøkonomi Konference 2022

Plante Bolognese 4 pers.

Ingredienser

70g tekstureret ærteprotein	70g tomatpure
400g grønsagsbouillon	400g hakket tomat
30g olivenolie	0,5 dl rødvin
3 fed hvidløg, finhakket	20g hvidvinseddike
100g løg, i små tern	5-10g salt
80g champignon, i tern	1g oregano (1 toppet tsk.)
80g gulerod, i tern	1g timian (1 toppet tsk.)
80g selleristænger, i tern	0,25g sort peber (1/2 tsk.)

Fremgangsmåde

1. Ærteprotein og grønsagsbouillon røres sammen, og skal trække i ca. 30 min.
2. Sauter løg og hvidløg i olien på middels varme til løgene er blanke
3. Tilsæt derefter champignonerne, og lad dem "svede" i ca. 15 min, til næsten all væsken er fordampet.
4. Derefter tilsætter man gulerødderne og selleristængerne, og sauterer det i ca. 5 min.
5. Tag ærteproteinet fra grønsagsbouillon, og tilsæt det i gryden.
6. Så kommer tomatpure, hakkede tomater og rødvin i.
7. Smag til med hvidvinseddike, salt, oregano, timian og sort peber.
8. Lad retten stå og simre i ca. 20 min, indtil den tykner lidt. Hvis den bliver for tyk, tilsæt lidt af grønsagsbouillon.
9. Serveres med pasta, eller spises for sig selv.



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

