

Spaghetti Bolognese

- med squash nudler



Italiensk
inspireret

Italienerne ved hyordan - man laver smagfuld mad!

INGREDIENSER

2 medium squash

Sovsen del 1:

200g tomater

1 rød peberfrugt

1 forårsløg

5 champignoner

1 håndfuld frisk oregano

1/2 kop frisk basilikum

1 spsk. pinjekerner

Et drys timian

Et drys rosmarin

Valgfrit:

1/2 - 1 fed hvidløg

INSTRUKTION:

Forberedelse: Skær de 5 champignoner fra 'Sovsen del 1' i skiver, og frys dem.

Læg de soltørrede tomater fra 'Sovsen del 2' i blød nogle timer.

Nudlerne: Skræl de to squash, og lav squashnudler med en spiralizer. Put nudlerne i en skål, og husk også at tø svampene op.

Sovsen del 1: Hak tomaterne (gerne søde cherrytomater), den røde peberfrugt, forårsløget og champignonerne i små stykker, og put dem i en stor skål. Hak basilikum, oregano og evt. lidt hvidløg fint, og tilføj det til skålen. Put også de tørrede krydderurter
Fortsættes...

Spaghetti Bolognese

- fortsat

og pinjekerne deri, og sæt derefter skålen til side, mens du laver del 2.

Sovsen del 2: Blend tomaterne (gerne søde cherytomater), de soltørrede tomater og mangoen til en ensartet sovs. Lad den stå i 5 minutter i blenderen, og hæld derefter det overfladevand fra, der samler sig på toppen.

Tilføj grøntsagerne fra del 1 til blenderen. Blend i meget kort tid (kun 2-3 sekunder) på den laveste hastighed, så du bevarer klumperne. Lad sovsen stå i blenderen i nogle minutter, og hæld igen vandet der former sig på toppen fra. Til sidst hælder du sovsen over squashnudlerne, og så er retten klar til at blive spist med det samme. Velbekomme.

Sovsen del 2:
300g tomater
1 moden mango
2 soltørrede tomater

Valgfrit:
1/2 - 1 fed hvidløg



*Italiensk
inspireret*