

Vegan Mercimek Spagetti Bolonez

Zengin domates soslu, protein ve lezzetle dolu doyurucu vegan mercimekli spaghetti Bolognese. Tatmin edici bitki bazlı bir yemek için 60 dakikada hazır.

20 min

HAZIRLIK

40 min

PIŞIRME

1h

TOPLAM

2

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 havuç
- 1 bardak mantar
- 3 patates
- 1 bardak yeşil mercimek
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 1 tutam tuz
- 1 yemek kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı paprika biber
- 4 bardak sebze suyu
- 1 paket yumurtasız makarna

Yapılışı

- 1 Sebzeleri hazırlayın**

1 soğanı ve 2 havucu küçük 1/4 inçlik parçalara doğrayın. 2 diş sarımsağı incecik doğrayın ve bir kenara ayırın.
- 2**

1 su bardağı kırmızı mercimeği ince telli süzgeçte soğuk su altında yaklaşık 1-2 dakika su berraklaşana kadar durulayın.
- 3 Sosu hazırlayın**

1 yemek kaşığı zeytinyağını büyük tencerede orta ateşte (165°C/325°F) ısıtın. Doğranmış soğan ve havuçları ekleyin, soğan saydam ve havuçlar yumuşamaya başlayana kadar 5-6 dakika pişirin.
- 4**

İnce doğranmış sarımsağı ekleyin ve yanmamasını önlemek için sürekli karıştırarak kokusu çıkana kadar 30 saniye pişirin.
- 5**

2 yemek kaşığı domates salçasını ekleyin ve hafifçe koyulaşana ve aroması çıkana kadar 1-2 dakika pişirin.
- 6**

Durulanmış mercimekleri, 1 su bardağı sebze suyunu, 1 tutam tuzu ve 1 yemek kaşığı otları ekleyin. Yüksek ateşte kaynatın.
- 7**

Ateşi orta-düşüğe alın ve ara sıra karıştırarak mercimekler dağılana ve kalın, sos benzeri kıvama gelene kadar 15-20 dakika açık kapaklı kaynatın.
- 8 Makarnayı pişirin**

Meanwhile, bring a large pot of salted water to a rolling boil. Add 1 pack spaghetti and cook according to package directions until al dente, typically 8-10 minutes.
- 9**

1/2 su bardağı makarna pişirme suyu ayırın, sonra spaghetti'yi süzgeçte süzün.
- 10 Karıştırın ve servis edin**

Süzülmüş spaghetti'yi mercimek sosuna ekleyin ve kremi kıvam elde etmek için gerekirse ayırdığınız makarna suyundan 2'şer yemek kaşığı ekleyerek düşük ateşte 1-2 dakika karıştırın.
- 11**

Tadına bakın ve gerekirse ek tuzla baharatları ayarlayın. 2 yemek kaşığı taze otlarla üzerine serpererek hemen servis edin.

Besin Değerleri

719	34g	125g	12g	18g	12g	446mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Piřirmeden önce mercimekleri iyice durulayın ve içlerinde bulunabilecek küçük taş veya artıkları temizlemek için mercimekleri inceleyin.

Soffritto (soğan, havuç, kereviz karışımı) karışımını orta-düşük ateşte iyice karmelleşene kadar yavaşça pişirin—bu, sosu olağanüstü kılan temel lezzetleri geliştirir.

Sebzeleri piştirdikten sonra tavayı arındırmak için bir parça kırmızı şarap veya balsamik sirke ekleyin, bu derinlik katar ve alttan yanmış parçaları kaldırmaya yardımcı olur.

Mercimeklerin şiddetli kaynamamasına, nazikçe fokurdamasına izin verin—bu mercimeklerin püre haline gelmesini önler ve dokularını korur.

Makarna pişirme suyunu bol bol tuzlayın—makarnanın içten lezzetlenmesi için deniz suyu tadında olmalı.

Süzmeden önce bir fincan makarna pişirme suyu ayırın—nişastalı su, sosun makarnaya mükemmel şekilde bağlanmasına yardımcı olur.

Servis etmeden önce bitmiş yemeğin 5 dakika dinlenmesine izin verin, böylece lezzetler kaynaşır ve sos hafifçe koyulaşır.

Sonunda eklenen taze otlar tüm yemeği canlandırır—en iyi sonuçlar için fesleğen, kekik veya maydanoz deneyin.