Boloňské špagety s čočkou a "parmezánem" ze semínek

Ingredience na 10 porcí

OMÁČKA

řepkový olej – 150 g
rajčata drcená – 1000 g
cibule loupaná – 150 g
mrkev – 200 g
řapíkatý celer – 200 g
česnek loupaný – 40 g
sůl – 15 g
pepř mletý – 10 g
zeleninový vývar – 200 g
tymián sušený – 10 g
čočka červená půlená – 250 g

PARMEZÁN

slunečnicová semínka – 60 g
sůl – 5 g
lahůdkové droždí – 50 g

ŠPAGETY

špagety semolinové – g

Omáčka

V hrnci si rozehřejeme olej a přidáme očištěnou na malé kostičky nakrájenou cibuli, mrkev a řapíkatý celer. Orestujeme do změknutí a poté přidáme nasekaný česnek a sušený tyminán. Krátce orestujeme, přidáme drcená rajčata a zeleninový vývar. Pokud jsou rajčata kyselá můžeme přidat cukr. Přikryjeme pokličkou a vaříme, dokud není zelenina měkká.

Čočka

Namočenou červenou čočku si dáme vařit do vody a vaříme do změknutí. Scedíme. Poté přidáme do již hotové směsi a zamícháme

Parmezán

Do mixéru si nachystáme slunečnicová semínka společně s lahůdkovým droždím a vymixujeme do sypkého prášku.

Špagety

Do vroucí osolené vody vložíme semolinové špagety a vaříme podle příbalového letáku přibližně 7-9 minut tak, aby byly na skus. Poté je scedíme a zamícháme do omáčky se směsí zeleniny a čočky.

Servírování

Špagety naložíme na talíř, přelijeme je boloňskou omáčkou, posypeme semínkovým parmezánem.

Tip

Na ozdobu můžeme použít čerstvou bazalku, která dodá pokrmu příjemnou chuť.