

# Vegetarische Bolognese



## voor over de pasta

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram linzen
- 125 gram spliterwten
- stukje kombu
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 grote wortel, in kleine stukjes
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 1 blik tomaten
- 1 theelepel oregano
- Parmezaanse kaas
- Peterselie, gehakt
- Zout

### Bereiding:

1. Spoel de spliterwten en linzen samen af met koud water in een zeef.
2. Kook ze in 7 dl. water samen met de kombu gaar. Eerst even flink doorkoken, dan zachtjes laten sudderen met het deksel op de pan. Spliterwten zijn gaar zodra ze uit elkaar vallen dit duurt circa 45 minuten, maar neem ruim de tijd. Niet afgieten en op een warme plek na laten wellen.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem.

4. Voeg de olijfolie toe en fruit hierin heel zachtjes en al roerend de ui, knoflook, wortel en bleekselderij.
5. Zodra de groenten zacht zijn, de tomaten en de oregano er doorheen roeren, even laten sudderen.
6. Verwijder de kombu en roer de peulvruchten en de peterselie door de groentesaus.
7. Op smaak maken met wat zout.

*Opdienen met volkoren spaghetti en Parmezaanse kaas.*

### Peulvruchten

Peulvruchten zijn de zaden van rijpe vruchten van vlinderbloemige planten. De bloemen van deze planten lijken wat op vlinders, vandaar deze naam. Deze plantenfamilie bezit krachtige wortels, die op een interessante manier een symbiose aangaan met stikstofvormende bacteriën. Deze zetten zich af als knolletjes op de wortels en verrijken hiermee de grond. Deze symbiose leidt tevens tot een hoge eiwitvorming in de peulvruchten. In de peulvruchten is geconcentreerd eiwit aanwezig. Het eiwit zit echter opgesloten in de cellen waardoor het door de spijsvertering soms moeilijk vrijgemaakt kan worden door mensen met een zwakke spijsvertering of jonge kinderen.

Voor mensen met een vegetarische leefwijze zijn peulvruchten onontbeerlijk. Eet ze regelmatig, maar met mate en altijd gecombineerd met een graansoort. Gecombineerd leveren ze een optimale eiwitcombinatie, bijvoorbeeld rijst met linzen, bruine bonen met maïs, of kikkererwten met gerst. Samen vormen ze een goede eiwitbron waarnaast vlees, vis, ei of kaas overbodig zijn.

Van de gedroogde peulvruchten zijn linzen het lichtst verteerbaar.

Dit recept komt uit het kookboek *Vegetarisch Koken* en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept nr.: 1210  
Seizoen: hele jaar  
Gerecht: hoofdgerecht  
Categorie: peulvruchten