



LENTEJAS A LA BOLOÑESA (PARA 4)

Lentil Bolognese (Serves 4)

INGREDIENTES

500 g de fideos (de cualquier forma)
2 x latas de 400 g de tomates picados
1 cebolla (picada fino)
2 zanahorias (picadas fino)

1 taza de lentejas secas
2 $\frac{3}{4}$ tazas de agua (no suministrada)
1 cucharada de hierbas aromáticas

1 cucharadita de aceite (no suministrado)
Sal y pimienta a gusto (no suministradas)

UTENSILIOS

1 olla grande
1 olla mediana
1 colador
1 cuchara de madera

1 cucharón
1 cuchillo
1 tabla de cortar

1 taza de medir
1 cucharita de medir
1 cuchara de medir

LENTEJAS A LA BOLOÑESA



OPCIONES

Para agregar porciones adicionales de verdura a su comida pique fino o ralle y añada los siguientes:

- 1 zapallito largo
- 2 tallos de apio
- 4-6 champiñones medianos
- Puede agregar ajo a gusto

Espolvoree queso parmesano o queso rallado de bajo contenido de grasa si prefiere.

MÉTODO

1. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue la cebolla y zanahoria picadas (y las verduras optativas) y cocine a fuego mediano hasta que las verduras se ablanden.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle. Deje cocinar a fuego mediano aproximadamente 20 minutos hasta que las lentejas se hayan ablandado.
3. Separadamente, cocine los fideos (según las instrucciones del paquete).
4. Escorra los fideos y divídalos en los platos individuales.
5. Una vez cocida la salsa boloñesa, distribúyala sobre los fideos con una cuchara y sirva.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au