



# Hållbar köttfärssås med linser

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



Genom att byta ut en del av det röda köttet mot linser, korngryn eller andra baljväxter spar vi pengar och bidrar samtidigt till en mer hållbar miljö.

## GÖR SÅHÄR

1. Börja med att tärna lök och hacka vitlök och morötter.
2. Bryn nötfärsen i olja tillsammans med de hackade grönsakerna, använd en rymlig kastrull.
3. Tillsätt krossade tomater, grönsaksbuljong och röda linser. Låt småkoka i ca 20 min tills linserna blivit mjuka.
4. Rör sedan ned tomatpurén.
5. Tillsätt kryddorna och lagerbladen. Smaka av med salt och peppar.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

- 1 dl linser
- 1 gul lök
- 1 morot
- 2 vitlöksklyftor
- 200 g nötfärs
- 200 g krossade tomater
- 5 dl grönsaksbuljong
- 3 msk tomatpuré
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk torkad basilika
- 1 lagerblad
- Salt och peppar
- Rapsolja till stekning

### 50 portioner

- 1 kg linser
- 12 gula lökar
- 1,5 kg morot
- Ca 75 g vitlök
- 2,5 kg nötfärs
- 2,5 kg krossade tomater
- 6 liter grönsaksbuljong
- 350 g tomatpuré
- 4 msk torkad timjan
- 4 msk torkad oregano
- 4 msk torkad basilika
- Ca 12 lagerblad
- Salt och peppar
- Rapsolja till stekning

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

