

# SUND KØDSOVS

Lækker opskrift på sund kødsovs med masser af grøntsager og masser af smag.

•

Til

- 800 g hakket oksekød eller kalkunkød, hvis det skal være ekstra sundt
- olie til stegning
- 2 løg (store)
- 2 fed hvidløg
- 2 peberfrugter
- 400 g champignoner
- 4 gulerødder
- evt. 4 stængler bladselleri
- 70 g tomatpuré
- 4 ds hakkede tomater
- 2 spsk tørret oregano eller timian
- 2 spsk tørret basilikum
- evt. 4 laurbærblade
- evt. 1 oksebouillonterning
- salt
- peber

Forslag til tilbehør

- grøntsagspasta eller alm. pasta
- Evt. lidt revet parmesanost eller anden ost

## FEDTFATTIG

Brun kødet i lidt olie på en pande ved høj varme. Gør det evt. ad flere omgange - hvis der er for meget kød på panden på én gang, så risikerer du at kødet ikke bliver stegt, men derimod kogt i det væske kødet afgiver. Kødsovs smager bare meget bedre, når kødet er brunet/stegt i stedet for kogt. Kom det brunede kød i en stor gryde.

Hak løg og hvidløg, og svits det et øjeblik på panden. Kom det derefter i gryden.

Skær peberfrugterne i tern. Steg dem ligeledes på panden og kom dem derefter i gryden.

Skær champignonerne i tern og svits dem på

panden, til de begynder at tage farve. Kom dem i gryden.

Skræl gulerødderne og skær dem i små tern. Svits dem på panden og kom dem så i gryden.

Skær bladselleri-stænglerne i tynde skiver, svits dem på panden og kom dem i gryden.



Kom tomatpuré i gryden og tænd for blusset. Tilsæt de hakkede tomater, krydderierne og evt. bouillonterning.

Lad kødsovsen simre i 10 minutter (eller længere) og smag til med salt og peber.

Server f.eks. med [squashpasta](#) eller anden grøntsagspasta, der er sundere end alm. pasta. Drys evt. med lidt revet parmesan eller anden ost.