



## Parempi pastakastike

Aineet: (2-3 annosta)  
1/2 dl punaisia linsejä  
TAI 100 g paistijauhelihaa (7%)  
TAI molemmat yhdessä  
2 tl öljyä  
1 iso porkkana  
1 pieni sipuli  
1 pieni kesäkurpitsa tai 1/2 keskikok.  
1 sellerinvarsi  
1 tomaattipure (70 g)  
n. 2 dl vettä  
n. 1/3 tlk rahkaa  
1 mm muskottia  
1-2 valkosipulinkynttä  
1/2-1 tl suolaa

Valmistus: Pese ja pilko kasvikset pieniksi tikuiksi tai raasta karkeaksi raasteeksi. Kuullota niitä hetkinen pienessä öljytilkassa. Lisää vesi ja siivilässä huuhdotut linssit, ja/tai esikypsennetty jauheliha (tai kuullota kasvikset yhdessä lihan kanssa). Anna hautua kypsiksi kannen alla n. 15-20 minuuttia. Lisää lopuksi tomaattipure ja nosta kasari pois kuumalta levyltä. Sekoita joukkoon rahka ja vastapuristettu valkosipuli sekä mausteet. Voit jättää hetkeksi seisomaan kannen alle, jotta lämpö tasaantuu. Tarjoa keitetyn kuvio- tai muun pastan kanssa.