

Ragù Bolognese vegetariano con la Multicooker

Una salsa bolognese vegetariana che si ispira al libro " Super Food Family Classics" di Jamie Oliver, è un'ottima idea per un pasto completo. Si utilizzano lenticchie verdi e porcini secchi, quest' ultimo tocco dà alla salsa un gusto incredibile. La uso per condire la pasta integrale, che contiene più del doppio della fibre della pasta bianca raffinata, è un' ottima scelta da fare - non solo ti farà sentire più pieno a lungo, ma ti darà un livello di energia notevole. Si può usare anche per le lasagne.

Tempo di preparazione Dosi per 2 persone

INGREDIENTI

- 10 gr. di funghi porcini secchi
- 1 cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 rametto di rosmarino fresco
- olio d'oliva
- 1 foglia di alloro fresco
- 50 ml di Chianti
- 150 g di lenticchie verdi (io uso le mignon) o precotte
- 200 g di pomodori pelati in lattina o polpa di pomodoro
- 170 g di penne integrali
- 1/2 mazzetto di prezzemolo (15g)
- 50 g di parmigiano
- Acqua o brodo vegetale

Strumenti

- Spremiaglio
- Tagliaverdure o mandolina affettatrice
- [Pentola Multicooker](#)

METODO

In una piccola ciotola, mettete i funghi secchi e ricopriteli con acqua bollente per reidratarli. Sbucciate le cipolle, l'aglio e le carote, tagliate il sedano e tritate finemente il tutto insieme alle foglie di rosmarino. Accendere la Multicooker in modalità Sautè o Cottura manuale a intensità medio-bassa con 1 cucchiaio di olio, versate il trito di verdure e l'alloro. Soffriggete per 2 minuti mescolando.

Togliete dall'acqua i porcini e tritateli finemente, aggiungeteli nella Multicooker insieme all'acqua di ammollo filtrata da eventuali residui di terra. Versate il Chianti e lasciate evaporare. Aggiungete le lenticchie precotte, con la sua acqua di governo, oppure le lenticchie secche e i pomodori, spezzandoli con un cucchiaio di legno. Riempi con acqua, la metà della scatola di pomodoro, scuotila leggermente e

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

versala nella pentola. Chiudere la Multicooker con il coperchio e cuocere a pressione per 30 minuti se si tratta di lenticchie secche, altrimenti 10 minuti se precotte.

Nel frattempo, cuocete la pasta, scolatela, riservando una tazza di acqua di cottura. Mescola la pasta con la salsa alla bolognese, allentandola con un pò d'acqua riservata, se necessario.

Tritate finemente il prezzemolo, versare la maggior parte del parmigiano e mescolare entrambi attraverso la pasta, quindi dividerli tra i piatti, grattugiare il resto del parmigiano e infilarli.

Super Food Family Classics di Jamie Oliver è pubblicato da Penguin Random House © Jamie Oliver Enterprises Limited (2016 Super Food Family Classics)