



## Tomatsovs med linser og grønkål

6 person(er), Giver 3 liter tomatsovs

**Sværhedsgrad:** Nem

Dette er en super nem og sund tomatsovs, som kan serveres sammen med eksempelvis ris, pasta, bulgur, quinoa eller brød. Den smager rigtig godt og passer perfekt til den travle børnefamilie, for den giver en stor portion (kan evt. fryses), og der er ikke noget, der skal hakkes og skæres.

### Ingredienser:

300 g grønne linser (brug bare lidt mindre, ca 250 g)

200 g frossen grønkål (kugler) (eller spinat)

200 g frosne majs

3 dåser hakkede tomater

1 dåse tomatpuré (140 g)

1 dåse kokosmælk

2-3 tsk. salt

1 tsk. paprika

½ – 1 tsk. chilipulver

1 tsk. sukker (+evt. ½-1 tsk sirup, smag først)

1 spsk. citronsaft

evt. en håndfuld hakket persille eller basilikum

### Fremgangsmåde:

Skyl linserne og put dem i en stor gryde. Kog dem i rigeligt vand i 23-25 minutter.

Når linserne er færdige med at koge, hæld da vandet fra og tilsæt alle de øvrige ingredienser. Lad sovsen koge et par minutter og smag til med ekstra salt og krydderi.

Servér eksempelvis sovsen sammen ris, pasta, bulgur eller quinoa.