Hozzávalók:
2 nagyobb sárgarépa, 1 közepes nagyságú cukkini, 1 kisebb jégcsapretek, 1 póréhagyma, só
a bolognai raguhoz:
1 közepes vöröshagyma, 1 sárgarépa, 1 cikk zeller, 3 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 50 dkg sovány darált marhahús (lehet sertés- vagy pulykafelsőcomb is), 7 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), só, őrölt fekete bors, kakukkfű, rozmaring, 0,5 dl organikus száraz vörösbor

1. Először a bolognai ragut főzzük meg. Az ehhez való zöldségeket megtisztítjuk. A hagymát finomra, a többit 1 centis kockákra aprítjuk. Egy lábasban az olajat megforrósítjuk, a hagymát megfuttatjuk benne.
A hússal és a zöldségekkel további 10 percig pirítjuk, közben gyakorta megkeverjük. Akkor jó, amikor a hús mindenhol kifehéredik. A paradicsompürével ízesítjük, majd annyi – kb. 2,5 deci – vizet öntünk rá, hogy sűrű mártás legyen belőle. Megsózzuk, megborsozzuk, kakukkfűvel és rozmaringgal fűszerezzük. A borral ízesítjük, és lefödve 15-20 percig pároljuk.
2. Amíg a ragu fő, megtisztítjuk az összes többi zöldséget is. Mindet kb. 10 centis darabokra vágjuk, a répát, a cukkinit és a jégcsapretket hosszában 3 milliméter vastagon fölszeleteljük – a legkönnyebb szeletelőgéppel, majd az így kapott 10 centi hosszú lapokat 3 milliméter vastagon csíkokra vágjuk. A póréhagymát lapjában félbevágjuk, majd kívülről befelé haladva metéljük csíkokra.
3. Egy fazékban vizet forralunk egy kissé megsózzuk. 2 percre beleszórjuk a répát és a pórét, majd 1 percre hozzáadjuk a cukkinit is. A retket éppen csak beleforgatjuk és már szűrhetjük is le. Akkor dolgoztunk jól, ha az összes zöldség egyszerre puhul roppanósra.
4. Még forrón tányárokra halmozzuk, a paradicsomos húsos ragut a tetejükre halmozzuk.

4 főre
Elkészítési idő. 1 óra
Egy adag: 485 kcal