



Grøntsagslasagne

med kartofler, spinat og røde linser

SÆSON / FORÅR / SOMMER

KLIMAAANPRISNING / 2,1 KG. CO₂ PR. PERSON /
5,6 KG. CO₂ PR. KG FØDEVARE

ANTAL / 4 PERS.

MÅLTID / FROKOST / VEGETAR

ALLEGENER / GLUTEN, MÆLK

DU SKAL BRUGE

Tomatsauce med linser

240 g kartofler, i tern
150 g løg, hakket
1,4 g hvidløg, finthakket
10 g timian
40 g tomatpuré
192 g flåede tomater
48 g røde linser, tørrede
100 g vand
96 g spinat
7,2 g olivenolie
Sukker
Æbleeddike
Salt
Peber

Bechamelsauce

15 g smør
15 g hvedemel
300 g mælk
Muskatnød, revet
Citron, saft
Salt
Peber

Samling af lasagne

180 g lasagneplader
48 g mozzarella, revet

Denne lasagne er med røde linser, spinat og kartofler, som giver en dejlig fylde uden kød. Du kan sagtens variere de grønne elementer og bruge andre linsetyper - på den måde er der rig mulighed for at variere sæson og linsetype.

SÅDAN GØR DU

Tomatsauce med linser

Vend kartoflerne med lidt olie, salt og peber, og bag dem ved 200 grader i 10-12 minutter.

Steg løg og hvidløg i lidt olie i en gryde, og tilsæt timian, tomatpuré, de flåede tomater, linserne, vand og lidt salt. Kog i 15-20 minutter - linserne behøver ikke at være kogt helt møre, da de tilberedes videre i ovnen senere. Tag gryden af varmen, og vend spinaten i tomatsaucen. Smag evt. til med salt, peber, sukker og æbleeddike.

Bechamelsauce

Smelt smørret i en gryde, og tilsæt mel, mens du pisker. Rist smørbollen igennem i et par minutter, uden at det branker. Tilsæt mælken langsomt, mens du pisker. Kog sauce igennem i et par minutter, til den er tyknet. Smag til med lidt friskrevet muskatnød, citronsaft og salt og peber.

Hvis du er bekymret for, om der er klumper i sauce, kan du hælde den igennem en sigte.

Samling af lasagne

Saml lasagnen ved at sprede et tyndt lag bechamelsauce ud i et ovnfast fad eller i en gastrobakke. Dæk med et lag lasagneplader, så lidt tomatsauce og kartofler, og til sidst revet ost. Gentag denne rækkefølge, indtil fadet er fyldt, og slut af med bechamelsauce og revet ost.

Bag lasagnen ved 175 grader i 35-40 minutter, til den er flot gylden på toppen.

Ved servering

Servér lasagnen i passende stykker, og pynt evt. med basilikum.