

Lasagne

Ingredienser (4 porsjoner):

- 400 g karbonadeig
- ½ ss merjam
- ½ ss oregano
- ½ ts pepper
- 150 g fullkornspasta
- + ingrediensene til tomatsaus og ostesaus (se baksiden av arket)

Fremgangsmåte:

1. Legg karbonadedeig i en stekeovnform og ha på krydder.
2. Stekes på 160 grader i 10- 15 min.
3. Lag tomatsaus og ostesaus (oppskrift på baksiden)
4. Bruk ca 150 g fullkornspasta eller fullkornslasagnette
5. Legge et lag ostesaus i bunnen av ei smurt form, deretter pasta, kjøttdeig og tomatsaus. Dryss et lite lag med ost over til slutt.
6. Stekes på 160 grader i 30-35 min

Næringsberegning per porsjon lasagne

485 kcal, Fett 18 g, Karbohydrat 41 g, Fiber 10g, Protein 3,2g, Salt 4 g

TOMATSAUS

2 ss olje
 1 gulrot
 1 selleristang
 ¼ løk
 ½ kinesisk hvitløk
 3 – 3,5 dl vann
 ½ pk hakkede tomater (pakke a 390 gram)
 ½ boks tomatpure (boks a 140 gram)
 1 ss kyllingkraft
 1 ts kyllinglace
 1 ts natreen
 ½ ts salt
 ½ ts pepper
 ½ ts timian
 ½ ts oregano

Fremgangsmåte:

1. skrell og hakk grønnsakene i små biter
2. varm oljen i en gryte og ha i grønnsakene og surr til de er møre
3. tilsett tomatpure og fres
4. ha i tomatene og krydderet, småkoke i 10-15 min

OSTESAUS

2 ss olje
 1 ss hvetemel
 ½ gulrot
 ½ stangselleri
 ¼ løk
 3 – 3,5 dl lettmeik
 ½ ts salt
 ½ ts pepper
 ½ ts hvitløkspulver
 ¼ ts muskatnøtt
 ½ ss grønnsaksbuljong
 50 g ost

Fremgangsmåte:

1. skrell og hakk grønnsakene i små biter
2. varm oljen i en gryte, ha i grønnsakene og surr til de er møre
3. tilsett mel og spe med melk, la sausen småkoke i ca 5 min.
4. bruk en stavmixer til å mose grønnsakene
5. Ha i krydderet og osten og rør rundt.