

Sunnere lasagne



Lasagne kan enkelt lages litt sunnere ved å bruke kjøttdeig med grønnsaker fra Gilde. Da beholder retten den gode smaken, mens du får i deg mer grønnsaker.

1

Lag kjøttsausen

Sett ovnen på 200 grader. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Varm olje i en stekepanne og stek løken sammen med kjøttdeigen. Ha i urter, tomatpure og tomater på boks. Smak til med salt og pepper. La det småkoke i 15 min.

2

Lag bechamelsausen

Smelt smøret i en gryte. Pisk ned melet og rør godt sammen. Ha i melken litt etter litt. La det småkoke til det tykner. Tilsett halvparten av osten, og ha i krydder og salt.

3

Legg ingrediensene lagvis i en form

Legg lasagneplater, kjøttsaus og bechamelsaus i tre lag. Bruk en stor ildfastform med høy kant. Husk å avslutte med et lag lasagneplater, bechamelsaus og resten av osten.

4

Stek i ovnen

Stek i ovnen i ca. 40 min og la den hvile 10 min før servering. Nå gjenstår det bare å nyte en nydelig, litt sunnere lasagne. Smaker godt med litt frisk salat med balsamico inntil!

Ingredienser

Kjøttsaus

Gilde kjøttdeig	400 g
Hvitløksfedd	3 stk
Gul løk	1 stk
Olje	1 ss
Tørket oregano	0,5 ss
Tomatpurè	4 ss
Vann	1 dl
Salt & Pepper	
Finhakkede tomater (boks)	1 boks

Bechamelsaus

Smør	100 g
Hvetemel	1 dl
Melk	7 dl
Revet ost	200 g
Muskat	0,5 ts (revet)
Salt	1 klype

Øvrige ingredienser

Pasta, tørr	1 pk (lasagne plater)
Salat	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten