

GRØNTSAGSLASAGNE

Super velsmagende og populær mad med masser af grøntsager.



GRØNTSAGSLASAGNE

Super velsmagende og populær mad med masser af grøntsager.

GRØNTSAGSLASAGNE

TILBEREDNING

Tilberedningsmetode

Rist spinaten kort, knug den fri for overflødig væde og rør den med ricotta, salt og peber. Bruges frossen spinat, tøs den op og knuges ligeledes fri for væde.

Tomatsauce

Sauter løg og hvidløg i olie, tilsæt gulerod og sauter videre et par minutter. Kom citronskal og tomater ved og lad saucen snurre tyk under omrøring. Smag godt til med salt, peber, krydderi samt sukker.

Mornaysauce

Smelt smørret, rør melet i og bag saucen af. Spæd med den varme mælk lidt efter lidt og lad saucen koge godt igennem. Rør osten i og smag den til med salt, peber og muskatnød.

Læg lasagneplader i bunden af et smurt ovnfast fad (20 x 25 cm) bred halvdelen af tomatsaucen og ca. en 1/3 mornaysauce herpå, sammen med stykker af peberfrugt og courgetteskiver. Læg igen et lag lasagneplader og herover spinat- ricottablandingen, samt evt. resterende peberfrugt og courgette, den resterende tomatsauce og knap en 1/3 af mornaysaucen. Slut med et lag lasagneplader og resten af mornaysaucen på toppen.

Lad lasagnen trække en halv times tid, før den bages ved 200° i ca. 45 minutter. Tag lasagnen ud og lad den stå lidt, før den skæres ud og serveres med salat.

Grillede peberfrugter

Flæk og udkern peberfrugterne, læg dem på en bagerist på et stykke folie og grill dem under grillen til skindet er mørkt og blistret. Lad peberfrugterne afkøle en smule og få skindet af. Grillede peberfrugter holder sig fint 3 – 4 dage har i køleskabet.

Tip

Har du ikke tid til at lave grillede peberfrugter, så brug tykke skiver tomat i stedet.

Både tomat- og mornaysauce kan laves i forvejen og skal det gå ekstra stærkt kan den hjemmelavede mornaysauce erstattes med en færdigkøbt, som smages godt til.

FÅ MERE UD AF SÆSON

Tilmeld dig og følg med i Sæsons univers af nyheder om frugt og grønt modtag lækre, sæsonaktuelle opskrifter hver uge.

60+ min - 4 personer

INGREDIENSER

250 g friske spinat, evt. frosne

250 g ricotta

Salt og peber

1 spsk olivenolie

2 små courgetter i papirtynde skiver

2 flækkede, udkernede grillede, flåede røde peberfrugter, se tip

9 lasagneplader

Tomatsauce

1 spsk olie

2 store, hakkede løg

2 fed knust hvidløg

1 stor, groftreven gulerod

1 spsk strimlet, tyndskåret citronskal (usprøjtet)

2 dåser hakkede, flåede tomater

1 tsk stødt basilikum eller oregano

1 knsp sukker

Mornaysauce

25 g smør

25 mel

4 - 5 dl kogende letmælk

75 g friskreven emmentaler eller parmesan.

Salt, peber og reven muskatnød