



SAMSØ LASAGNE TIL 4 PERSONER

ALLE INGRIDENSER ER ØKO

4 SKALOTTELØG

4 FED HVIDLØG

250 G CHAMPIGNON

OLIVENOLIE

1/2 PRESSET CITRON

300 G FROSSEN SPINAT ELLER 1 KG FRISK SPINAT

2 TSK TØRRET TIMIAN

200 G 4% HYTTEOST

GLUTENFRI PASTAPLADER

MOZZARELLAOST

TOMATSOVS:

400 G TOMATER ELLER 1 DÅSE

1 HÅNDFULD FRISK OREGANO ELLER 2 TSK. TØRRET

1 DL TOMATPURÈ

BECHAMELSOVS:

30 G SMØR

3 SPSK MEL

5 DL MÆLK ELLER SOYAMÆLK

REKET MUSKATNØD

EVT. GLUTENFRI BECHAMELSOVS:

30 G SMØR

5 DL SOYAMÆLK

MAIZENA MEL

REKET MUSKATNØD

SPINATFYLD:

HAK LØG, HVIDLØG OG SKÆR SVAMPENE I SKIVER

SVITS HALVDELEN AF LØG OG HVIDLØG I 1 SPSK OLIE, TIL LØGENE ER KLARE OG GEM RESTEN TIL TOMATSOVSEN

TILSÆT SVAMPENE OG ET PAR SPSK CITRONSÅFT. SVITS SVAMPENE ET PAR MINUTTER

TILSÆT SPINATEN OG TØ DEN OP ELLER - HVIS SPINATEN ER FRISK - SVITS TIL BLADENE ER BLØDE. TILSÆT TIMIAN OG ET DRYG SALT OG PEBER. SMAG TIL OG LAD DET AFKØLE

TOMATSOVS:

SVITS DET RESTERENDE LØG OG HVIDLØG I 1 SPSK OLIE OG TILSÆT HAKKEDE FRISKE TOMATER ELLER EN DÅSE TOMATER. TILSÆT ET DRYG SALT, PEBER OG SUKKER. LAD SOVSEN SIMRE 6-8 MINUTTER

HVIS DU BRUGER FRISKE TOMATER, KAN DU TILSÆTTE 1 DL TOMATPURÈ

TILSÆT OREGANO OG SMAG TIL MED SALT, PEBER OG CITRONSÅFT

BECHAMELSOVS:

SMELT SMØRET TIL BECHAMELSOVSEN OG RØR MELET I. TILSÆT MÆLKEN LIDT AD GANGEN. PISK GODT I SOVSEN TIL DEN ER HELT GLAT OG FIN. SOVSEN SKAL VÆRE TEMMELIG TYK. LAD DEN SIMRE CA 10 MINUTTER

HVIS DU LÅVER GLUTENFRI BECHAMELSOVS, SMELT SMØRET OG TILSÆT MÆLKEN LIDT AD GANGEN. JÆVN MED MAIZENA SÅ SOVSEN ER TEMMELIG TYK

SMAG TIL MED SALT, PEBER OG REKET MUSKATNØD

SAMLING AF LASAGNEN:

SMØR ET OVNFAST FAD MED KOKOSOLIE ELLER SMØR.

LÆG FØRST ET LAG AF PASTAPLADER, DEREFTER ET LAG TOMATSOVS,
SPINATFYLD OG HYTEOST SAMT BECHAMELSOVS. FORTSÆT SÅDAN OG
AFSLUT MED ET LAG AF BECHAMELSOVSEN

SKÆR ELLER DRYS MOZZARELLAOSTEN ØVERST PÅ LASAGENEN

SÆT FADET I EN 200 GRADER FORVARMET OVN, TIL OSTEN ER GYLDEN. CA 40
MINUTTER

SERVÈR GERNE EN LÆKKER SALAT TIL LASAGNEN // VELBEKOMME :)