Lasagne

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 1 t. 30 min.

DET SKAL DU BRUGE:

2 løg

3 fed hvidløg

600-800 g grøntsager f.eks. gulerødder, squash, persillerod, broccoli, svampe

400 g kyllingebryst eller inderfilet

2 dåser hakkede tomater

1 dåse tomatpuré

Krydderier f.eks. timian, oregano, rosmarin

Salt og friskkværnet peber

2 dåser bælgfrugter eller 2 dl tørrede linser, f.eks. røde eller grønne

150 g ost f.eks. cheddar eller mozzarella

400 g lasagneplader

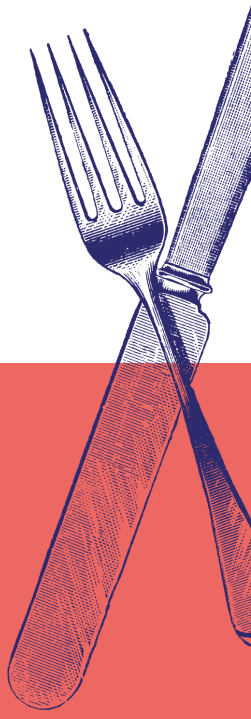
Olie til stegning

SÅDAN GØR DU:

1. Skær løg og hvidløg i fine små tern.
2. Riv eller skær grøntsager i fine tern.
3. Skær kylling i små stykker på 1x1 cm og steg det i en gryde med lidt olie ved høj varme i ca. 3-4 min. Læg kødet til side.
4. Svits løg og hvidløg ved middel varme til de er gennemsigtige. (brug samme gryde).
5. Kom hakkede eller revne grøntsager op i gryden til løgene og skru en lille smule op for varmen. Steg i ca. 5 min.
6. Tilsæt hakkede tomater, tomatpure, krydderurter. Hvis du bruger tørrede linser tilsættes de nu. Husk at smage den til med salt og peber. Lad saucen simre i ca. 20 min.
7. Bruger du bælgfrugter fra dåse tilsættes de nu kan du tilsætte dem til saucen de sidste 5 min.
8. Riv osten.
9. Saml lasagnen i et fad. Lav skiftevis lag af lasagnesauce, lasagneplader og evt. bechamelsauce. Slut af med osten på toppen.
10. Bag lasagnen i ca. 30-40 min. ved 200 grader til den er gyldenbrun.

Tilsmagning

1. Smag til med salt, peber og evt. sennep og sukker.



TIPS OG TRICKS

- Du kan også med bruge hakket oksekød i stedet for kyllingekød.
- Har du nogle grøntsagsrester i køleskabet så prøv at kom dem i din lasagnesauce. Grønkål, blomkålsstok, en træt porre eller en halvslatten pastinak fungerer fremragende i en lasagne.