

Lasagne klassisk



4 port

Ingredienser

- 9,0 st Lasagneplattor, ej tillagad
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 2,0 tsk Rapsolja (SLV)
- 400,0 gram Nöt färs rå fett 10% (SLV)
- 400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 2,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 1,0 tsk Basilika, torkad
- 1,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 0,5 tsk Joderat salt (SLV)
- 2,0 msk Vetemjöl (SLV)
- 6,0 dl Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)
- 0,2 tsk Vitpeppar, malen
- 1,5 dl Riven ost, 24% fett

Tillagningsinstruktioner

KÖTTFÄRSSÅS

Skala och hacka löken. Bryn köttfärsen i oljan samtidigt som du sönderdelar den. Tillsätt löken och låt den steka med ett par minuter. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljongtärning, basilika, krossad vitlök, svartpeppar och salt. Koka under lock i ca 20-30 minuter.

OSTSÅS

Blanda rapsolja och vetemjöl i en kastrull. Tillsätt mjölken och koka upp under vispning. Låt såsen sjuda ett par minuter och tillsätt sedan osten. Spara lite ost att strö på toppen av lasagnen. Vispa till osten smält och smaka av med salt och peppar.

LASAGNE

Häll en tredjedel av ostsåsen i botten av en ugnsfast form, ca 20 x 30 cm. Lägg på tre lasagneplattor, bred ut hälften av köttfärssåsen och ringla över lite ostsås. Lägg på ytterligare tre lasagneplattor, köttfärssås och lite ostsås. Lägg på de sista plattorna, häll över resten av ostsåsen och strö över resten av den rivna osten.

Gratinera lasagnen i 200 grader ca 30 minuter.

Näring per 100 g	Näring per portion
117 kcal	545 kcal
8,0 g protein	37,5 g protein
4,7 g fett	21,9 g fett
10,3 g kolhydrater	48,3 g kolhydrater

