



1 portion

350 g lasagne
120 g råkost med
rosiner
1 fuldkornsbolle

Lasagne

10 portioner. Serveres med fx "Råkost med rosiner" og fuldkornsbolle

Kødsovs

500 g hakket oksekød, 6 %
2,5 ds hakkede tomater (950 g)
2½ spsk g tomatpasta
1 dl vand
2 løg i tern
1 pastinak
1 gulerod
2 fed hvidløg
½ tsk frisk rød chili
1 tsk snittet timian
2 tsk tørret oregano
1 spsk olie
1 spsk salt
½ tsk peber

Tips!

Lasagnen kan samles dagen før og opbevares på køl til næste dag, hvor den bages og serveres. Sættes en køleskabskold lasagne i ovnen er bagetiden lidt længere.

Bechamelsauce

10 ½ dl minimælk

60 g olie

1 ½ dl hvedemel

1 tsk salt

½ tsk peber

Hel muskatnød

320 g lasagneplader

200 g revet ost

- Løget og hvidløget hakkes fint.
- Skræl og riv pastinak og gulerødder
- Kødnet brunes i olien, i en gryde til det smuldrer og har taget farve
- Løg, hvidløg, pastinak, gulerødder, krydderier og tomatpasta kommes i gryden og det brunes med
- Tilsæt de hakkede tomater og vand og bring det i kog
- Lad det småkoge under låg i ca. 20 min. – gerne længere Tilsæt vand efter behov
- Smag til med ekstra hvidløg, salt og peber

Bechamelsauce

- Smørret og olien smeltes i en gryde. Hvedemel tilsættes og røres til en smørbole. Tag den op.
- Mælken hældes i en gryde og bringes i kog. Smørbollen tilsættes og piskes godt sammen til en ensartet væske uden klumper.
- Saucen koges i ca. 15 min. Tilsæt salt, peber og revet muskatnød efter smag.
- Lasagnen lægges sammen i et ildfast fad eller bradepande i følgende rækkefølge: Lasagneplade, bechamelsauce, kødsovs, lasagneplade, bechamel, kødsovs, lasagneplade, kødsovs, lasagneplade, bechamel og til sidst revet ost.
- Lasagnen bages ved 175 grader i ca. 45 min.

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2689KJ

Fedt 20g

Kulhydrat 83,5g

Protein 32g

Grønt/frugt 253g

Råkost med rosiner

Tilbehør til 10 personer

Serveres til fx "Lasagne"

900 g gulerødder
350 g hvidkål
1 ½ dl rosiner (90 g)

Dressing

2 spsk citronsaft
1 ½ spsk olivenolie
½ tsk Salt

- Rør citronsaft, olie og salt til en dressing.
- Skræl gulerødderne. Snit gulerødder groft og hvidkål meget fint.
- Bland gulerødder og hvidkål med rosiner og dressingen.

Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i "Jump to go box" de varme i den store box og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

