

Lasagne

sön, 15/05/2011 - 13:38 □ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.1119

Idag har jag haft en riktig matlagardag för att fylla på matlådor i frysen. Testade då detta recept på lasagne och det var så gott att jag vill dela med mig av det. Enkelt, magert o kanongott!! =)

Lasagne

4 portioner (11 pp/port)

2 små gula lökar

1 vitlöksklyfta

2 tsk olja

350 g nötfärs (max 10%)

1 burk krossade tomater

1 buljongtärning

svartpeppar

1 tsk smulad oregano

1 pkt (375 g) bladspenat

9 lasagneplattor

1 dl (50 g) riven ost (max 17%)

OSTSÅS

2 tsk margarin

3 msk vetemjöl

5 dl lättmjölk

salt och peppar

1,5 dl (50 gr) riven mager ost, max 17%

Sätt ugnen på 200 grader och smörj lätt en ugnssäker form.

Skala och hacka löken och fräs den och krossad vitlök i olja tills löken mjuknar utan att ta färg.

Tillsätt färsen under omrörning och hetta upp tills köttet blir gryntigt. Håll i tomatkross och buljongtärning, krydda med svartpeppar och oregano och låt sjuda medans du tillagar ostsåsen.

Fräs margarin och mjöl i en annan kastrull. Späd med mjölk under vispning och sjud såsen några minuter. Rör i den rivna osten, men låt det inte koka. Smaksätt med salt och peppar. Krama vätskan ur den tinade spenaten och hacka den grovt.

Varva lasagneplattor, köttfärs, spenat och ostsås i ugnformen. Börja och sluta med ostsås. Strö över riven ost och grädda i ugn i c:a 45 min.

Serverera med en god blandad sallad.

Smaklig spis!

Källa: *Pastaboken*

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/lasagne>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>

Lasagne

Publicerad på ödin.se (<http://xn--din-rna.se>)
