

Lasagne

sön, 15/05/2011 - 14:38 ☐ 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 grynigt. Häll 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 ugnnsformen. 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>

