

# LASAGNE



## DU SKAL BRUGE:

- 1 spsk. olivenolie
- 2 løg (finthakket)
- 4 stængler bladselleri (groftrevet)
- 300 g rodfrugter fx gulerødder, pastinakker og persillerødder (goftrevet)
- 200 g grønne linser
- 4 dl grøntsagsbouillon
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 tsk. chiliflager
- 1 spsk. tørret basilikum
- 1 spsk. tørret oregano
- 2½ dl madlavningsfløde (max 8 g fedt pr. 100 g)
- Salt og peber
- 10-12 lasagneplader (fuldkorn)
- 100 g revet ost (max 17 g fedt pr. 100 g)

Lasagne er altid et hit, og her får du opskriften på en variant med grønne linser og rodfrugter.

Server lasagnen med en lækker salat.

## MADLAVNING

## MED ANJA

# 4 PERSONER



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje

## SÅDAN

## GØR DU

Skyl og klargør grøntsagerne.

Varm olivenolie op i en stor gryde og svits løgene. Tilsæt de resterende grøntsager og svits yderligere et par minutter.

Skyl linserne i en si og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon, hakkede tomater og krydderier.

Lad saucen simre under låg i 20-30 minutter under jævnlig omrøring.

Tilsæt madlavningsfløde og lad saucen simre i yderligere 5 minutter. Smag til med salt og peber.

Smør et ildfastfad med lidt olie/oliemargarine. Læg lagvis linsesaucen og lasagneplader i fadet.

Drys afslutningsvis revet ost over lasagnen og sæt den i ovnen.

Bages ved 200° C (varmluft) i 35-40 minutter.