

Grøntsagslasagne

8 personer

Ingredienser

200 g lasagneplader, fuldkorn
1 spsk olivenolie til at smørre fad
3 dåser flåede tomater, 1200g
2 g løg
2 rød peberfrugt
250 g champignon
3 fed hvidløg
200 g hytteost 20+
1 spsk olivenolie
2 tsk merian, tørret
2 tsk basilikum, tørret
1 tsk salt
1 tsk peber
75 g revet ost, 30 %

Fremgangsmåde

Sæt ovnen på 200 grader, - 185 gr ved varmluft

1. Hak løg og peberfrugt fint
2. Champignon renses og skæres i skiver
3. Det hele svitses i olien i en stor gryde
4. Hæld de hakkede tomater og krydderier ved, rør godt
5. Lad det simre i 15 min.
6. Sluk for blusset og rør hytteosten i
7. Smør et ovnfast fad med olie og læg lasagneplader og grøntsager lagvis
8. Drys ost over lasagnen og bag den ca 30 minutter

Tip!

Undgå madspild : Tilsæt en rest af grøntsag du har i skuffen f.eks squash, aubergine eller persillerod/pastinak. Lasagnerest kan fryses og varmes i airfryer ved lille husholdning

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (292g)
Energi	80,6 kcal/ 322KJ	235kcal/ 987KJ
Fedt	3 g	9 g
Kulhydrat	8,26 g	24 g
Protein	4,17 g	12 g