

Vegetarlasagne

Personer: 2-3 personer

Tidsbruk: 1-1,5 time

Ingredienser

- 1 gul løk
- 2 fedd hvitløk
- 1 chili
- 1 aubergine
- 1 squash
- Rapsolje til steking
- 1 pose fersk spinat
- 1 boks hermetiske linser
- 1 boks hermetiske tomater, hakket
- 200 g Cottage cheese
- 100 g Philadelphiaost
- Pastaplater
- 125 g Mozzarella
- Salt og pepper
- Basilikum
- Oregano

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Skjær opp grønnsakene i små terninger og finhakk løk, hvitløk og chili.
3. Fres løken i litt olje til den blir blank og myk før du tilsetter hvitløk, chili og de andre grønnsakene og la surre et par minutter.
4. Tilsett en boks med hermetiske tomater og la sausen koke ca. 15 min.
5. Krydre med salt, pepper, basilikum og oregano etter ønske.
6. Lag "hvit saus" ved å blande sammen Cottage cheese og Philadelphiaost.
7. Legg lagvis grønnsakssaus, spinat, osteblanding og pastaplater. Jeg pleier å fordele slik at jeg får tre lag med pasta. Spar gjerne litt grønnsakssaus til slutt og topp det hele med revet ost.
8. Stek lasagnen i ca. 30 min. på nederste rille i ovnen. La den hvile litt før du skjærer den opp.
9. Server gjerne med enkel grønn salat og hvitløksbaguett.

Totalt karbonavtrykk: 3696 gCO₂e.

Totalt næringsinnhold: 1770 kcal, 55 g fett (27 g mettet, 15 g enumettet, 6 g flerumettet fett), 178 g karbohydrat, 63 g kostfiber, 108 g protein, 6 g salt.

