



VEGGISLASAGNE

6A, LANGHUS SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk boks hermetisk mais
- 3 ss plantemargarin
- 1 stk pastinakk
- 1 ss spisskummen
- 1 stk halv ost revet
- 1 stk halv squash
- 1 stk valgfri bete
- 1 ss paprikapulver
- 10 stk sjampinjong
- 1 stk pose fersk spinat
- 1 stk rødløk
- 1 ss pepper
- 3 stk gulrøtter
- 1 stk boks røde linser
- 1 ss salt
- 2 stk hvitløksfedd
- 1 stk hermetisk hakkede tomat
- 4 -5 ss maizenamel
- 1 stk halv blomkål
- 1 ss gurkemeie

SLIK GJØR DU:

1. Finhakk løk og hvitløk. Deretter skreller du gulrøttene, betene og pastinakken også rasp de med rivjern. Så kan du sette på ovnen på over og undervarme og 200 -210 grader.
2. Vask blomkålen og kutt den i medium/små tynne hakket biter.
3. Varm 2 spiseskjeer plantemargarin fra coop i en stor litt høy stekepanne. Fres løk og hvitløk til de er myke og gylne. Tilsett gulrøttene, betene, pastinakken og blomkålen.
4. Etter grønnsakene er varmet og blandet sammen kan du tilsette all maisen, all hermetisk tomat og alle linsene.
5. Stek og bland i pannen til alt er blitt litt gyllent. Så kan du tilsette saltet, pepper, paprikapulver, spisskummen og gurkemeien. Bland godt og tilsett 4-5 spiseskjeer med maizenamel for at røren skal bli mindre bløt.
6. Kutt sjampinjong i tynne skiver, kutt spinaten i medium biter og kutt squashen i 2 og bruk ostehøvel for å lage tynne skiver som skal brukes som plater.
7. Hent ildfastform og legg første lag fra stekepannen jevnt i bunn (skal bare ha 2 lag så pass på at du har nok igjen til siste laget).
8. Legg de tynne squashskivene jevnt over, så drysser du hakket spinat over squashen. Deretter fordeler du 2 never revet ost over spinaten før du legger sjampinjong skivene som et lag over. Så legger du siste laget fra stekepannen jevnt over for så å avslutte med ost som et lag på toppen.
9. Putt den ildfasteformen i midten av ovnen i ca 20 minutter. Ta ut og nyt en nydelig veggis lasagne !