



VEGETARLASAGNE

7, STEINERSKOLEN PÅ NESODDEN

INGREDIENSER:

Beregnet til 8 porsjoner

GRØNNSAKSFYLL

- 12 sps økologisk olivenolje.
- 2 stk økologisk gulrøtter
- 1 stk økologiske løk
- 2 stk økologiske squash
- 1 stk økologiske spinat
- 6 sps økologisk creme freche

HVIT SAUS

- 1 l økologiske melk
- 8 sp økologiske hvetemel
- 1 ts revet muskatnøtt
- 50 gr økologiske smør
- 100 gr økologiske norvegiaost

RØD SAUS

- 2 bokse økologisk hakkede tomater
- 1 sps herbes de provance krydder
- 4 stk økologiske hvitløksbåter
- 1 ts salt
- 1 ts økologisk pepper

ANDRE INGREDIENSER

- 1 pk økologiske lasagneplater
- 50 g økologisk norvegiaost

SLIK GJØR DU:

- 1** Grønnsaksfyll: Kutt opp squashen i skiver, hakk opp potetene. Putt squash og poteter i en bolle. Rasp gulrøttene, hakk spinat. Finn en stor stekepanne, sett på plata på middels varme. Hell oppi 6 sps olje, og når oljen er varm, har du i grønnsakene. Stek i noen minutter før du tilsetter creme freche. Kok til alt er gjennomstekt, og smak til med salt og pepper.
- 2** Lag hvit saus: Finn en gryte, ta oppi smør, vent til smøret smelter før du tar i 8 sps mel, mens du rører hele tiden. Etter det tar du i melken, også mens du rører. Ha i muskat og salt, og så rører du til det er blitt en jevn, hvit masse, og så tar du oppi osten. Rør godt!
- 3** Rød saus: Hakk hvitløk og løk og stek sammen med herbes de provance krydder i 6 sps olje til den begynner å bli brun. Da stopper du stekingene ved å ha i tomatboksene. Kok i ca 10 minutter. Smak til med salt og pepper.
- 4** Selve lasagnen: Sett ovnen på ca 200 grader. Finn en stor ildfast form, dekk bunnen med lasagneplater. Putt oppi grønnsaksblandingen. Legg et nytt lag med lasagneplater. Hell oppi hvit saus og rød saus, legg et nytt lag med grønnsaksblandingen. Så, enda et lag med sauser. Legg tilslutt på osten, og stek under folie de første 10 minuttene så osten ikke brenner seg. Stek tilsammen i ca 40 minutter. Ta den ut og nyt den med godt økologisk brød og smør, og kanskje en grønn salat. Bon appetitt!!