



EKSEMPEL-OPPSKRIFT

6A, MILJØAGENTENE TEST

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk	Paprika
1 stk	Squash
1 stk	Stor søtpotet
800 g	Oppskåret tomat
1 stk	Løk
100 g	Spinat
2 stk	Hvitløksfedd, knust
200 ml	Kaldt vann
10 stk	Lasagne plater

URTER OG KRYDDER

3 ss	Oliven olje
0.5 ss	chiliflak
2 ss	Oregano
1 ternin	Grønnsaksbuljong

BÉCHAMEL SAUS

750 g	Hvetemel
75 g	Smør
750 ml	Melk
125 g	Cheddar
75 g	Mozzarella

SLIK GJØR DU:

- 1 Forhåndsvarm ovnen til 200 grader. Fjern skallet til søtpoteten og frøene fra paprikaen. Skjær paprika, squash og søtpotet opp i cirka 2cm biter.
- 2 Bland grønnsakene i en bolle med 2 spiseskjeer oliven olje og smak til med salt og pepper. Legg grønnsakene på et stekebrett med bakepapir og sett i ovnen i 30 minutter (eller til de er myke og stekt).
- 3 Finhakk løken mens grønnsakene steker. Varm resten av oliven oljen i en stor stekepanne og stek løken i 5 minutter.
- 4 Tilsett chili, knust hvitløk og stek i cirka 15 sekunder. Tilsett all den oppskårne tomaten, oreganoen og grønnsaksbuljongen. Hell over vannet og la det koke lett i cirka 10 minutter. Rør av-og-til og sett til side.
- 5 For béchamel sausen: smelt smøret i en kjele og bland inn melk og hvetemel. Rør i sausen konstant på medium varme til sausen tykner. Rør inn omtrent to tredjedeler av osten og smak til med salt og pepper.
- 6 Ta grønnsakene ut av ovnen og legg dem i stekepannen med tomat-sausen. Bland inn spinaten og stek i 3 minutter. Smak til med salt og pepper.
- 7 Ta en tredjedel av tomat-sausen og legg det i bunn av en ildfast form. Dekk til med et lag lasagneplater. Legg på enda et lag av tomat-sausen på lasagne platene og legg på et nytt lag av lasagneplater.
- 8 Hell halvparten av béchamel sausen over lasagne platene og hell over resten av tomat-sausen. Legg så på et nytt lag med lasagneplater. Hell over resten av béchamel sausen og strø resten av osten på toppen av sausen.
- 9 Sett lasagnen i ovnen og stek i 35-40 minutter. La lasagnen stå i 5 minutter før du spiser, for å la fyllet til å sette seg.