



## 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	Olivens olje
0.5 ss	chiliflak
2 ss	Oregano
1 terning	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 tomatsausen. Bland inn spinaten og stek i 3 minutter. Smak til med salt og pepper.
- 7 Ta en tredjedel av tomatsausen og legg det i bunn av en ildfast form. Dekk til med et lag lasagneplater. Legg på enda et lag av tomatsausen 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 tomatsausen. 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.