

Hverdagsvennlig lasagne. Gode greier.



Dette er en litt enklere, sunnere og familievennlig lasagne. Kjedelig, sier du? Dødsgodt, sier jeg. Mine tre enkle triks er som følger: 1. Lag ekstra mye tomat(kjøtt)saus i helgen, så er du klar til å bruke resten i lasagne. Jeg benyttet restene av lørdagens [Bolognese](#) som hadde både sopp, gulrot og selleri i seg. Dermed får du lurt i eventuelle unger grønnsaker uten at de har snøring. Elsker når det skjer.. ☺ (2. Bruk stavmikser på tomatsausen, så er alle spor av sunnhet utslettet). 3. Videre skipper du den kaloririke ostesausen og erstatter den med en boks cottage cheese.



Cottage cheese in action

Kjapt, magert og jaggu smaker det ikke godt også!
Hvis du vil ta helt av kan du jo bruke fullkornslasagneplater, men det gadd ikke jeg. Ein stad lyt grensa gå, som faren min pleier å si.

Lasagne:

(Denne oppskriften passer til to store og to små. Doble om du vil. Jeg gjengir oppskrift på bolognesen, for ordens skyld).

400 svinekjøttdeig, karbonadedeig eller lignende

1 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 stor gulrot, revet

2 champignon, i små terninger

2 stilker stangselleri, i tynne skiver

litt choritzopølse eller bacon, i biter

0,5 buljongterning

1 dl fløte

1-2 bokser hakket tomat med urter

olje eller smør til steking

salt, pepper, sitronsaft og sukker to taste

Fres grønnsaker i smør eller olje i en tykkbunnet gryte. Stek kjøtt og choritzo og ha i gryten sammen med grønnsakene. Tilsett tomat og buljong og kok så lenge du gidder, minimum 30 minutter. Ha i fløte, kok opp og smak deg frem med sukker, salt, pepper og sitron.

I tillegg trenger du:

lasagneplater

cottage cheese

revet Jarlsbergost

litt finhakket vårløk til pynt

evt salat om du vil være supersunn

Sett ovnen på 200 grader. Finn frem en ildfast form. Ha først et lag med kjøttsaus, så cottage cheese og avslutt med lasagneplater. Fortsett til det er tomt for saus. (Jeg fikk to lag av hver). Avslutt med et lag revet ost. Stek den, litt nedenfor, midt i ovnen i ca 30-40 minutter eller til osten er gylden og platene myke. Server med det du vil eller spis den som den er. Grønnsaker er jo uansett inkludert.. ☐

