

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.. ☐



Comfortfood

Comfortfood er i følge wikipedia “... food prepared traditionally, that may have a nostalgic or sentimental appeal,^[1] or simply provide an easy-to-eat, easy-to-digest meal rich in calories, nutrients, or both.^[2] Comfort foods may be foods that have a nostalgic element either to an individual or a specific culture.^[3] Many comfort foods are flavorful and easily eaten, having soft consistencies.” Jeg er nesten litt overrasket over at definisjonen ikke inneholder ordene smeltet ost. Den kunne feks begynt sånn: “**Comfort food** is food prepared traditionally with melted cheese..” Lenger nede på wikipedia-siden står det en litt annen definisjon som heller ikke inneholder ost i noen form, men jeg kjenner meg likevel mer igjen i den: “Comfort foods may be consumed to positively pique emotions, to relieve negative psychological affects or

to increase positive feelings.^[4] .” Det at jeg fant dette under overskriften “psychological studies” er en helt annen sak.

Uansett. I går lagde svigerinnen min (fineste Heidi) og jeg lasagne. Og ikke den litt sunnere varianten jeg vanligvis lager, nei, vi snakker full on, all the way, og ja, smeltet ost i massevis. Heidi sto for ostesausen og jeg lagde tomatsaus. Til vanlig bruker jeg bare cottage cheese i stedet for ostesaus, både fordi det er mye sunnere og fordi jeg er litt dårlig på sånne tradisjonelle ting som å lage hvit saus. Men nå har jeg jo oppskrift her og, du også!

Tomatsausen ble laget ganske trad, men den er i utgangspunktet et smart sted å lure inn grønnsaker (for de som har barn som er skeptiske til sånt).

Jeg begynte med å frese

en rødløk

to selleristenger

tre sjampignon

og et par hvitløksfedd



Så tilsatte jeg tre

flasker med hakkede tomater (jeg hadde noen jeg hadde fått fra en italiensk butikk i nærheten og de var vanvittig gode, bruk vanlig tomat på boks hvis du ikke er så heldig)



800 gram stekt karbonadedeig

Så lot jeg det småkoke lenge. Tilsutt smakte jeg til med salt, pepper og sitronsaft. Ellers tillater jeg alltid sukker, men det var ikke nødvendig fordi tomatene var så søte i seg selv.

Heidi lagde **ostesaus** på følgende måte:

Smelt 50-75 gram smør i en tykkbunnet kjele, tilsett så 5 toppede ss hvetemel som du rører sammen. Så sper du med 6 dl melk mens du pisker får å få en jevn saus. (Den blir tykkere jo lenger den står). Ha i ca 2 dl med revet ost (vi hadde Jarlsberg) og smak til med salt, pepper og muskatnøtt. Jeg hadde også litt sitronsaft i etter tillatelse fra Heidi.



Tilslutt la vi alt lagvis med lasagneplater i en liten langpanne. Begynn med tomatsaus, så plater, så ostesaus, tomatsaus og plater også fortsetter du til det er tomt.



Vi avsluttet med revet ost på toppen og stekte den i ca 40 minutter på 200 grader. Jeg lagde også en grønn salat som vi hadde ved siden av, men den var faktisk ostefri, hvis noen lurte på det.



Bollefrø 2

