



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllinglasagne med squash, bechamelsaus og rucola

Lasagne

1 stk gul løk
100 g gulrøtter
1 stk squash
150 g kyllingkjøttdeig
1 pakke tomatsausbase
½ pakke lasagneplater
1 pakke bechamelsaus
1 pakke revet Grande Premium
1 ts olje ^B

Rucolasalat med lett urtdressing

50 g rucola
100 g gulrøtter
40 g lett urtdressing
½ ss olivenolje ^B
1 ss balsamicoeddik ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Lasagne: 300 g Salat: 75 g
Dressing: 1 ss Energiinnhold: ca. 410 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Lasagne:** Skrell og finhakk løken. Skrell gulroten og skyll squashen. Riv begge deler grovt på et rivjern. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og tilsett løken, gulroten og squashen. Stek videre i et par minutter. Hell på tomatsausbasen, og kok opp. Smak til med salt og pepper.
3. **Lasagne, fortsettelse:** Fordel litt av kjøttsausen i bunnen av en smurt ildfast form. Legg et lag med lasagneplater oppå kjøttsausen, og så et lag med bechamelsausen. Gjenta prosessen til du er tom for kjøttsaus. Trykk platene godt ned slik at sausen kommer helt ut i kantene og dekker platene. Topp lasagnen med den revne osten, og stek lasagnen midt i ovnen i omtrent 20 minutter.
4. **Rucolasalat med lett urtdressing:** Skyll og tørk rucolaen. Skrell og riv gulroten grovt på et rivjern. Bland rucolaen og den revne gulroten med litt olivenolje, 1 ss balsamicoeddik, salt og pepper. Server salaten og urtdressingen til lasagnen.
5. God middag!



Ha litt rødvin i tomatsausen for ekstra god smak.