



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grönsakslasagne med fetaost och mixsallad

Grönsakslasagne

Morot 2 st
 Zucchini 1 st
 Gul lök 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 ● Olja 1 tsk
 Krossade tomater 1 förp
 Tomatpuré ½ förp
 ● Vatten ½ dl
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Chili flakes 1 krm
 Minifraiche 2 dl
 Örtmix, 2 tsk
 ● Salt 2 krm
 ● Svartpeppar 1 krm
 ● Socker 1 tsk
 Fetaost 50 g
 Tanelli hårdost, (20 g) 1 st
 Lasagneplattor ca 125 g

Till servering

Mixsallad 50 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Skala och grovriv morötter. Tärna zucchini smått. Hacka gul lök och vitlök.
3. **Grönsakslasagne:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs gul lök och morötter ca 3 min. Tillsätt vitlöken och fräs ytterligare ca 30 sekunder.
4. **Grönsakslasagne:** Blanda ner zucchini, krossade tomater, tomatpuré, vatten, grönsaksbuljong, chili flakes, mini fraiche, örtmix, salt, nymald svartpeppar och socker. Koka upp och sjud ca 10 min, tills grönsakerna mjuknat. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Grönsakslasagne:** Smula fetaost på en tallrik. Finriv Tanelli hårdost. Lägg samman lasagnen. Börja med lite grönsakssås i botten på en ugnform (ca 15x20 cm). Lägg på lasagneplattor och varva sedan fetaost, grönsakssås och lasagneplattor. Avsluta med grönsakssås överst och strö över riven Tanelliost.
6. **Grönsakslasagne:** Sänk ugnstemperaturen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig). Ställ in lasagnen i mitten av ugnen och tillaga klart ca 30 min, täck med folie vid behov.
7. **Till servering:** Har du tid, låt lasagnen vila ca 5 min innan servering. Servera med mixsallad.