




 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

 41 % ØKOLOGISK

## VEGETAR: Grøntsagslasagne med frisk salat



### VEGETAR

Mættende og smagfulde vegetarretter med masser af grønt og 30-70% økolog

### Det skal du bruge

½ stk løg  
⅓ stk hvidløg solo  
100 g champignoner  
200 g coleslaw-blanding  
400 g hakkede tomater  
1 tsk oregano  
2½ dl mornaysauce  
200 g lasagneplader  
50 g revet ost  
1 spsk balsamico rød  
100 g toscana mix  
20 g mango, tørret, i tern

### Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

### Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft.
- 2 Pil og hak ½ løg og ⅓ solo hvidløg. Rens champignon og hak groft. Varm lidt olie op i en gryde ved medium varme og svits løg, hvidløg, champignon og coleslaw 1 min.
- 3 Tilsæt 400 g hakkede tomater, 1 tsk oregano, 1 tsk salt og lidt peber og lad simre 2 minutter.
- 4 Fordel et tyndt lag mornaysauce i bunden af et ildfast fad (ca. 16x24 cm), læg et lag lasagneplader så det dækker hele bunden, fordel et lag grønssagssovs på lasagnepladerne så tyndt som muligt, fordel et tyndt lag mornaysauce på grønssagerne læg et nyt lag lasagneplader og fortsæt til du har brugt al grønssagssovsen.
- 5 Afslut med et lag lasagneplader. Fordel et tyndt lag mornaysauce på det øverste lag plader og drys med 50 g revet ost.
- 6 Bag lasagnen midt i ovnen i ca. 25 minutter, den skal være gylden på toppen.
- 7 Imens lasagnen er i ovnen, piskes en dressing til salaten af 1 spsk balsamico, 1½ spsk olie og lidt salt og peber. Hæld salaten i en skål og fordel dressing over lige inden servering, top med mango tern. Server grønssagslasagne med salat.

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.493 kj / 835 kcal

Indhold	Pr. portion
<b>Fedt</b>	<b>36,6 g</b>
heraf mættede fedtsyrer	10,4 g
<b>Kulhydrat</b>	<b>96,6 g</b>
heraf sukkerarter	30,9 g
<b>Protein</b>	<b>29,7 g</b>
<b>Salt</b>	<b>5,6 g</b>
<b>Kostfibre</b>	<b>7,0 g</b>

## Allergener



Æg, Gluten, Jordnødder, Mælk, Nødder,  
Svovldioxid



### Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.