



MADOPSKRIFT

VEGETARISK GRØNTSAGSLASAGNE

MADOPSKRIFT

Dette er en klimavenlig ret, da den er baseret på råvarer som grøntsager i sæson i Danmark og ingen kød.

Denne ret er især egnet til sensommeren, men man kan også eksperimentere med andre grøntsager i sæson på andre årstider. Der er et hav af muligheder.

INGREDIENSER

Antal personer: 4

- 1 peberfrugt
- 1 squash
- 1 løg
- 1 porre
- 250g champignon
- 2 fed hvidløg
- Revet muskatnød
- 1 dl grønne linser (de kan med fordel have ligget i blød i et par timer)
- 1 dl vand eller mere efter behov
- Salt, peber
- Olie til stegning
- Lasagneplader
- Revet ost til gratinering

Ostesovs:

- 20g smør
- 3 spsk mel
- 6 dl mælk
- 100g revet ost
- Revet muskatnød
- Salt, peber

FREMGANGSMÅDE

- Skær peberfrugt, squash og løg i mellemstore tern. Skær porren i skiver af ½ cm. tykkelse. Champignonerne skæres ligeledes i skiver.
- Start på ostesovsen – fremgangsmåden finder du længere nede.
- Varm olien i en stor gryde og svits peberfrugt, squash, løg og porre i dette. Kom derefter champignonerne i og lad disse grøntsager stege sammen. Tilsæt presset hvidløg.
- Hvis linserne har ligget i blød, hæld da vandet fra og tilsæt linserne til grøntsagerne. Hvis linserne ikke har ligget i blød skal de lige koges lidt. Se kogetid udenpå linseposen.
- Retten krydres med revet muskatnød og smages til med salt og peber.
- Tilsæt en dl vand, og derefter ostesovsen og lad retten simre i ca. 15 min.
- Tænd ovnen på 160 grader.

Fremgangsmåde ostesovs:

- Smelt smørret i gryden.
- Drys mel i og pisk.
- Pisk mælken i lidt ad gangen og kog sovsen igennem nogle minutter.
- Rør osten i og smag til med muskat, salt og peber.
- Pas på at sovsen ikke brænder på – pisk løbende.
- Fordel i et ovnfast fad, skiftevis lasagneplader og blandingen, og med blandingen i bund og top. Drys på toppen med revet ost. Fadet sættes i en 160 graders forvarmet ovn og bages i cirka 40 min, eller til osten er smeltet og flot lysebrun. I kan prøve at stikke i lasagnen med en gaffel for at mærke, om pladerne er bagt helt bløde.

