

Lasagne med spenat och ostsås

Recept för fyra personer. Framtaget av Växjö kommuns måltidsorganisation. Använd ekologiska och KRAV-märkta produkter så långt du kan.

Ingredienser

Lasagneplattor 300 g

Spenatfräs

Lök 1 st

Fryst bladspenat 280 g

Zucchini 1 st

Purjolök 1 st

Salt, svartpeppar
rapsolja

Bechamelsås

Vetemjöl 0,5 dl

Gratängost 0,5- 1 dl

Mellanmjölk 4,5 dl

Mald muskotnöt 0,8 g

Salt, vitpeppar

Så här gör du

Spenatfräs

Hacka lök och skär purjolök och zucchini i mindre bitar. Fräs purjolök, lök, zucchini och spenat tillsammans med salt, peppar och muskot i oljan.

Bechamelsås

Smält smör i en kastrull och rör i vetemjålet. Vispa i mjölken lite i taget så att alla klumpar löser sig. Koka upp under omrörning och låt koka 3-5 min. Krydda med salt,

peppar och muskot. Två tredjedelar av bechamelsåsen blandas med spenatfräset och en tredjedel sparas till botten och toppen.

Lasagnen

Börja med ett lager bechamelsås i botten på en ugnsfast form, varva därefter spenatbechamelsåsen och lasagneplattor och avsluta med lite bechamelsås och toppa med den rivna osten.

Baka av i 170° ugn 30-40 minuter.

Lycka till!