

Lasagne med selleri og gulerødder



Varm en gryde op med smør og sauter løg og hvidløg uden det bruner. Kom kødet i og lad det blive brunt. Kom grøntsager i samt tomatkoncentrat, hakkede tomater, vand, sukker, chili og mørk balsamico. Lad det simre under låg i 15 minutter.

Lav imens bechamelsaucen. Kom smør i en gryde og varm det op til det bruser. Kom mel ved og lad det bage af. Kom mælk ved og rør så det ikke sætter sig i bunden. Lad det småsimre under omrøring i 10 minutter. Smages til med salt, frisk revet muskatnød og friskkværnet peber.

Find en bradepande 25 x 30 cm. Kom lidt kødsauce i bunden. Dæk med et lag lasagneplader. Kom kødsauce på, fordel bechamelsauce på og dernæst lasagneplader. Fortsæt indtil sidste lag er bechamelsauce. Giv lasagnen 30 minutter ved 200 grader, kom revet ost på og giv den yderligere 15 minutter ved 200 grader til osten er gylden. Lad lasagnen stå og hvile 10 minutter inden servering med grøn salat.

Energi pr. person: 2998 Kj/ 714 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 7,7 g.

Kulhydrat: 12,8 g.

Fedt: 5,5 g.