

LASAGNE MED SPINAT OG TUNFISK

3-4 porsjonar

(som ein variasjon kan ein droppe tunfisken og lage ein rein spinatlasagne, då kan ein doble spinatporsjonen til 4-500 g frosen spinat)



Kvit saus:

- 4 dl mjølk
- 1dl mager crème fraîche
- 1 blokk grønnsakbuljong
- Ca 1 ss soyasaus
- Riven kvitost (ca 100 g)
- Litt olje/kveitemjøl til jamning

Varm opp oljen, rør inn mjølet og rør godt. Ha i mjølk, crème fraîche, buljongterning og soyasaus og kok forsiktig opp under omrøring, la sausen koke forsiktig 3-4 minutt. Ta av plata, rør i osten slik at han løyser seg opp.

Tomatsaus:

- 1 boks hakka tomat med kvitløk
(el anna tomatboks og putt i kvitløken sjølv)
- 200-250 g frosen spinat
- 2 boksar tunfisk (i vatn el olje)
- Litt pepper
- Ein dæsj cayennepeppar
- Ca 2 ss tørka timian (el fersk)
- 3-4- sjalottløk
- 1-2 ss soyasaus (eg bruker gjerne soyasaus i staden for salt)

Varm opp oljen, ha i den hakka sjalottløken (og ev finhakka kvitløk) og la løken bli blank. Ha i den hakka tomaten, spinaten (klem gjerne ut litt av væska frå den), soyasausen og kryddera, og til slutt tunfisk (hell av vatnet på den med vatn, bruker du tunfisk i olje er det berre å peise på). La alt bli gjennomvarmt og trekke eit par minutt.

Ca 12 forkokte lasagneplater

Ost til topping

Smør ei eldfast form med olje og forvarm komfyren til 200 °C.

Ha litt av tomatsausen i botnen, legg så lagvis pastaplater, kvit saus og tomatsaus (mi form passar til 4 lag med 3 plater per lag). Avslutt med kvit saus over siste platelaget, ha utover resten av tomatsausen, strø ost på toppen og sett i komfyren, ca 35 minutt ved 200 °C.