

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Fest

VITKÅLSLASAGNE

Ingredienser

Färsen

1 st lök, gul *(- 2 st)*
1 msk rapsolja *(att steka i)*
400 g lammfärs *(el nöt, bland)*
1 burk tomater, krossade
2 msk tomatpuré
1 tärning buljong, kött
1 tsk basilika
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1/2 tsk chilipulver

Ostsås

2 msk vetemjöl
3 dl mjölk *(-4)*
3 dl grädde, matlagning
1 tsk salt
150 g fetaost
(spara lite till topping)

"plattor"

1/2 huvud vitkål *(bladen)*
70 g spenat

Gör så här

Färsen

1. Skala och hacka löken. Hetta upp en stekpanna med smör eller olja. Fräs lök och köttfärs.

2. Tillsätt tomater, tomatpuré, basilika och buljongtärning. Om du vill ha lite chilismak på din lasagne så rekommenderas några varv på kryddkvarnen chili explosion eller chilipulver.

3. Låt puttra, gärna under lock på svag värme ca 20 minuter. Gör gärna ostsåsen under tiden. Smaka av med salt och peppar.

ostsås
4. Smält 1 msk smör i en kastrull, vispa i mjölet och häll på mjölk och grädde, vispa noggrant –såsen bränner snabbt i botten.

5. Låt puttra i några minuter, smula i fetaosten (spara lite som topping på lasagnen) och smaksätt med salt.

lasagnen
6. Plocka loss vitkålsbladen i så hela blad som möjligt.

7. Koka kålbladen lätt i saltat vatten och låt dem rinna av på en tallrik.

8. Varva vit sås, kålblad, färsröran och färsk spenat i en ugnsfast form.

9. Kör in i ugn på 200 grader i ca 20-30 min, lasagnen ska få en gyllenbrun färg.