



# Vegetarisk lasagne med linser och ostsås

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: THERESE FAULSEIT, IGELSTAVIKENS GRUNDSKOLA, SÖDERTÄLJE



En väldigt populär vegetarisk rätt från Igelstavikens grundskola.

## GÖR SÅHÄR

1. Hacka lök och riv morot.
2. Hetta upp olja och stek grönsakerna tills de mjuknar.
3. Tillsätt kryddor, tomatpuré och pressa ner vitlök. Låt fräsa i ca 1 minut.
4. Tillsätt linser och vatten och låt koka tills linserna är mjuka.
5. När linserna är mjuka tillsätts krossad tomat, låt sedan såsen koka ihop någon minut.
6. Under tiden linssåsen kokar gör du en ostsås.
7. Smält smöret i botten av en kastrull och vispa ner vetemjöl. Låt mjölet fräsa med smöret några sekunder.
8. Tillsätt sedan mjölken och låt koka upp.
9. Tillsätt hälften av osten och smaka av med muskot och salt.
10. När båda såsarna är färdiga så varvar du lasagneplattorna med linssåsen och béchamelsås. Det sista lagret ska vara béchamelsås och sedan toppar du med andra hälften av den rivna osten.
11. Låt grädda i ugnen på 175-200 grader tills lasagnen fått en gyllenbrun färg, och pastan är genomkokt och mjuk.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

2 dl linser  
Ca 12 lasagneplattor (150 g)  
1 gul lök  
1 morot  
3 vitlöksklyftor  
1 burk krossad tomat 400 g  
4 msk tomatpuré  
1 msk torkad oregano  
2 msk paprikapulver  
1 msk torkad basilika  
Salt och peppar  
6 dl vatten

### Ostsås

6 dl mjölk  
½ dl vetemjöl  
15 g smör  
Muskot  
Salt  
200 g riven ost

### 50 portioner

2,5 liter linser  
Ca 1,8 kg lasagneplattor  
12 gula lökar  
12 morötter  
Ca 100 g vitlök  
5 kg krossad tomat  
750 g tomatpuré  
25 g torkad oregano  
75 g paprikapulver  
25 g torkad basilika  
Salt och peppar  
7,5 liter vatten

### Ostsås

7,5 liter mjölk  
6,25 dl vetemjöl  
190 g smör  
Muskot  
Salt  
2,5 kg riven ost

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

