

Det skal du bruge til sund lasagne:

- 6 lasagneplader
- 75 g revet emmentaler
- et ovnfast fad, 25 x 15 cm

Kødsauce (vegansk):

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olivenolie til stegning
- 500 g hakket Plantefars (fra Føtex)
- 3 spsk. tørret oregano
- 1½ spsk. tomatpuré
- 1 dåse hakkede tomater
- ½ dl vand
- salt og friskkværnet peber
- ½ broccolihoved

Bechamelsauce:

- 1 dl hvedemel
- ½ l sojamælk
- ½ tsk. fintrevet muskatnød
- salt og friskkværnet peber

Sådan laver du sund lasagne:

1. Pil og hak løg og hvidløg fint. Svits løg og hvidløg i olie i en gryde. Tilsæt plantefarsen lidt ad gangen, til det hele er stegt. Tilsæt oregano, tomatpuré, hakkede tomater og vand. Lad kødsaucen simre ved svagvarme i 30 minutter. Krydr med salt og peber.
2. Skær broccolien i tynde skiver, og kog dem i letsaltet, kogende vand i 2 minutter.
3. Bechamelsauce: Pisk melet i, soyamælken. Varm mælken op mens du pisker i gryden, til du har en cremet sauce. Tilsæt muskatnød, og smag til med salt og peber.
4. Forvarm ovnen til 180°. Smør ovnfadet med olie. Dæk hele bunden med kødsauce, hæld et lag bechamelsauce over, fordel broccoliskiver på saucen, og læg lasagneplader på. Gentag processen, og slut af med ost. Bag lasagnen i ovnen i 35 minutter.