



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Vegetarisk moussaka med linser og tomatsalat

Det skal du bruge

1 stk aubergine
1 stk bagekartoffel
½ stk løg
½ fed hvidløg
1 pose urte kryddermix
½ pose grøntsagsbouillon
1 dåse hakkede tomater
½ dl røde linser
1 pose bechamelsauce
100 g revet ost
125 g cherrytomater
50 g salatmix napolitana

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 175°C. (Varmluft)
- 2** **Aubergine:** Fjern top og bund af aubergine og skær i 1 cm tykke skiver. Læg dem på en bageplade med bagepapir og pensl med lidt olivenolie. Krydr med salt og peber. Bag dem i ca. 20 min.
- 3** **Kartofler:** Skræl og skær kartoflerne i tynde skiver. Kog skiverne i en smule vand ca. 10 min.
- 4** **Tomatsauce:** Pil og hak løg og hvidløg fint. Varm en gryde op med lidt olie og steg løg og hvidløg i 2-3 min. Tilsæt bouillon, hakket tomat, urte kryddermix, linser og 1 dl vand. Kog det hele under låg i ca. 15 min. Smag til med salt og peber.
- 5** **Moussaka:** Fordel aubergine i bunden af et ildfast fad og fordel saucen over. Læg kartoflerne i lag ovenpå og hæld bechamelsauce på. Drys til slut med revet ost og bag moussaka i ovnen i ca. 15 min. til osten har fået lidt farve.
- 6** **Tomatsalat:** Del tomaterne i halve og bland dem i salaten. Kom lidt olivenolie og salt på og server til moussaka'en.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.507 kj / 599 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,0 g
heraf mættede fedtsyrer	11,5 g
Kulhydrat	62,0 g
heraf sukkerarter	22,5 g
Protein	29,4 g
Salt	3,6 g
Kostfibre	9,4 g