



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 40 - 50 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

15

## Parmesangraterad grönsakslasagne med mix sallad

### Grönsakslasagne

Morot 2 st  
Zucchini 1 st  
Gul lök 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
Krossade tomater 1 förp  
Minifraiche 1 dl  
Örtmix 2 tsk  
Fetaost 50 g  
Lasagneplattor 125 g  
Parmesanost, (20 g) 1 bit  
🏠 Neutral olja 1 tsk  
🏠 Vatten ½ dl  
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning  
🏠 Sambal oelek 1 tsk  
🏠 Salt 2 krm  
🏠 Svartpeppar 1 krm  
🏠 Socker 1 tsk

### Till servering

Mixsallad 30 g

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Skala och grovriv morötter. Tärna zucchini smått. Hacka gul lök och vitlök.
3. **Grönsakslasagne:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs gul lök och morötter ca 3 min. Tillsätt vitlöken och fräs ytterligare ca 30 sekunder.
4. **Grönsakslasagne:** Blanda ner zucchini, krossade tomater, vatten, smulad grönsaksbuljong, sambal oelek, mini fraiche, örtmix, salt, nymald svartpeppar och socker. Koka upp och sjud ca 10 min, tills grönsakerna mjuknat. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Grönsakslasagne:** Smula fetaost på en tallrik. Lägg samman lasagnen. Börja med lite grönsakssås i botten på en ugnform (ca 15x20 cm). Lägg på lasagneplattor och varva sedan fetaost, grönsakssås och lasagneplattor. Avsluta med grönsakssås överst och riv parmesanost över.
6. **Grönsakslasagne:** Sänk ugnstemperaturen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig). Ställ in lasagnen i mitten av ugnen och tillaga klart ca 20 min, täck med folie vid behov.
7. **Till servering:** Har du tid, låt lasagnen vila ca 5 min innan servering. Servera med mixsallad.

**TIPS!** För att sänka Pointsvärdet går det bra att dela lasagnen i fler portioner.