KIKKOMAN

Krydret lasagne med spinat

total tid **70 min.** **70 min.** tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.661 kJ / 874 kcal

Fett: **48,7 g** Protein: **54 g**
Karbohydrater: **48,4 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

For biff ragu

500 g	kjøttdeig av storfe
3 ss	olivenolje
1	løk
400 g	spinat
1	chili
2 ss	tomatpuré
0,5 ts	malt merian eller oregano
0,5 ts	malt kanel
1	hvitløksfedd
1 dl	rødvin
2	ferske lasagneplater
6 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
250 g	ferske lasagneplater
200 g	gouda, revet

Til Béchamelsausen

40 g	smør
30 g	vanlig hvetemel
5 dl	melk
4 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
	revet muskatnøtt

TILBEREDNING

Steg 1

Skyll og tørk spinat og chili, og finhakk begge. Skrell og finhakk løk og hvitløk.

Steg 2

Til raguen Brun kjøttdeig i en stor kjele med 3 ss olivenolje. Tilsett hvitløk, løk og tomatpuré og surr sammen. Hell i rødvinen og reduser varmen.

Steg 3

Tilsett spinat og chili i kjøttblandingen med 6 ss Kikkoman soyasaus, merian, kanel og laurbærblader.

Steg 4

Dekk med lokk og la det småkoke i ca. 10 minutter før du tar den av varmen.

Steg 5

Til béchamelsausen Smelt smøret i en kjele, rør inn melet og varm opp for å tykne blandingen. Tilsett melken litt etter litt, mens du rører hele tiden. Tips: Jo varmere melken er, jo lettere blir det.

Steg 6

Smak til med 4 ss Kikkoman soyasaus og en god porsjon revet muskatnøtt.

Steg 7

Forvarm ovnen til 200°C.

Steg 8

Pensle i mellomtiden en lasagneform med litt smør og dekk bunnen med et enkelt lag lasagneplater. Veksle nå mellom lag med ragu, béchamelsaus og plater. Merk at det siste laget skal være béchamelsaus.

Steg 9

Dryss over revet ost og stek i ca. 25 minutter.