



Fiskelasagne

Vi serverer fiskelasagne sammen med råkostfad m. mandler som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

1 mellem løg (ca 100 g)
170 g gulerod
170 g porre
200 g hvidkål
1 spsk rapsolie
1 dåse flåede tomater
1,5 tsk oregano, tørret
1 tsk timian, tørret
1 stk grøntsagsbouillon
3 dl vand
200 g lasagneplader, fuldkorn
500 g mornay sauce, 5%
450 g hellefisk
1 tsk salt

Fremgangsmåde

Hak løg, riv gulerødder fint, og finsnit porrer og hvidkål.

Svits ovenstående i olien.

Tilsæt tomater, oregano, timian og bouillon, og lad retten simre under låg 10-15 min. Gerne op til flere timer ved savg varme.

Smag til med salt og peber.

Læg grøntsagsblanding, lasagneplader og fisk lagvis i et ovnfast fad, og slut med sovs.










Bag lasagnen midt i ovnen ved 200 °C i ca. 45 min.

Tip!

Fiskelasagne kan fryses. I stedet for hellefisk kan du bruge en anden slags hvid fisk, fx torsk, lange, sej, eller kulmule.



Opskrift: Fiskelasagne

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (421 g)
Energi	10592 kJ	420 kJ	1765 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	117 g	4,65 g	19,6 g
Mættede fedtsyrer	33 g	1,31 g	5,51 g
Monoumættede fedtsyrer	 44,6 g	1,77 g	7,43 g
Polyumættede fedtsyrer	 22 g	0,87 g	3,67 g
Kulhydrat, tilgængelig	226 g	8,95 g	37,7 g
Sukkerarter	 63,7 g	2,53 g	10,6 g
Kostfibre	 39,5 g	1,57 g	6,59 g
Protein	123 g	4,86 g	20,4 g
Salt, NaCl	 17 g	0,67 g	2,84 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g