

GI-lasagne med chèvre och fetaost

För 4-6 personer.

En lasagne med aubergine istället för lasagneplattor som sänker GI-värdet.

Ingredienser

2 gula lökar
2-3 vitlöksklyftor
1 msk smör
600 g lamm- eller nötfärs
Salt
Peppar
1 röd chili
1 burk krossade tomater, 400g
2 msk tomatpuré
1 msk chilisås
2 msk ajvar relish
1 msk kalvfond
3 dl grädde
1 tsk torkad basilika
Salt
Peppar
2 auberginer
2 msk olivolja
200 g fetaost
1 kruk färsk basilika
150 g chèvreost
1 röd paprika

Tillbehör:
Grönsallad

Betyg:

0 röster

Visningar: 215 Sparat: 13

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader.

Skala och finhacka löken. Hetta upp en gryta med smör och bryn löken. Bryn färsen tillsammans med löken och krydda med salt och peppar.

Finhacka chilin och blanda ner i färsen.

Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, chilisås, ajvar relish, kalvfond och grädde och låt koka upp.

Krydda med basilika och smaka av med salt och peppar.

Låt koka ihop ca 15 minuter.

Skiva auberginen på längden så att det blir som lasagneplattor. Smörj en ugnsfast form med olja och lägg ett lager köttfärsås i botten. Lägg på ett lager aubergineplattor och ringla över lite olja.

Salta och peppra.

Strö smulad fetaost och hackad basilika över aubergineplattorna. Ringla över olivolja, salta och peppra.

Strö över smulad chèvreost.

Skär paprikaskivor och lägg dem överst.

Gratinera i mitten av ugnen ca 30 minuter.

Täck eventuellt lasagnen med folie när den fått färg så den inte blir bränd.