



Grönsakslasagne

Antal: recept_2018_09_18_19

Denna nytänkande grönsakslasagne använder zucchini som plattor, en ostsås av cashewnötter och en färs av quinoa. Färsk basilika och timjan ger en genuin smakupplevelse och det blir ett perfekt resultat varje gång.

Pris: 1 kr

Plattor:

2 zucchinis

Sås:

2 dl cashewnötter

1 klyfta vitlök

4 msk näringsjäst (tex Bjäst, kan uteslutas)

2 dl växtbaserad mjölk (tex mandelmjölk eller sojamjölk)

En halv citron

Salt, svartpeppar, lökpulver

Färs:

2 lökar

2 dl quinoa

2 burkar krossade tomater

Färsk basilika och timjan

Svartpeppar

En klyfta vitlök

Koka quinoan. När den är färdig, håll av överflödigt vatten och tillsätt krossade tomater, hackad lök, vitlök, svartpeppar och örter och låt koka upp under omrörning. Ställ färsen åt sidan.

Håll cashewnötterna i en mixer eller matberedare. Om du inte har en mixer med kraftfull motor, låt nötterna ligga i blöt i 3-6 timmar innan du börjar laga lasagnen. Tillsätt vitlöken, växtmjölken, näringsjäten, kryddor och saften från en halv citron i mixern och blanda på hög hastighet tills du får en slät sås.

Skiva zucchini med en osthyvel i tunna skivor. I en ugnform, lägg ett tunt lager med quinoafärs, följt av ett lager zucchiniplattor och ett lager med cashewsåsen. Upprepa tills alla ingredienser är slut.

Täck formen med folie och grädda i 200 grader i 25-30 minuter.