

# Blomkålslasagne

Tilberedningstid  
**1,5 time**

Antal personer  
**4 Personer**

Forfatter  
**Anna's Favoritter**

## Ingredienser

- Ét stort løg
- 1 Frisk chili4 Fed hvidløg
- 3 Spiseske tomatpuré
- 4 dl bouillon vand
- Knivspids revet muskatnød
- 200g frossen spinat
- 1 dåse hakket tomater
- 3 dl mælk
- 1 dåse kidney bønner
- 1 blomkål
- lasagneplader

### Bechamelsauce

- 25g smør
- 1 dl mel
- 3 dl mælk
- En knivspids revet muskatnød
- Revet parmesanost

## Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader var luft

Sauter løg i en gryde.

Kom herefter resten af ingredienserne i gryden og lad det simre – gerne 30 min eller mere.

Skær blomkål i mindre buketter og rist på panden eller i ovnene med lidt olie, til de er gyldne.

### Bechamelsauce

Smelt smør i en gryde.

Kom herefter mel i gryden så smør og mel samler sig til en melbolle.

Hæld lidt efter lidt mælk over melbollen under omrøring indtil saucen har den rette konsistens.

Riv lidt muskatnød i saucen.

Sluk for varmen og kom parmesanost i saucen og rør til det har en cremet blød konsistens.

Nu skal lasagnen samles i lag af tomatsovs, bechamel, blomkål buketter og lasagneplader.

Drys om ost inden den kommer i ca. 40 min til pladerne er møre og lasagnen har fået en sprød og bagt top.



TIP



Fremgangsmåden kan ses på Instagram  
[annasfavoritter](#)