

Torskelasagne

4 personer

Ingredienser:

1 pakke fuldkornslasagneplader
900 g frossen spinat
2 mellemstore løg
5 mellemstore revne gulerødder
3-4 spsk. olie
2 dåser flåede tomater (uden væde)
2 håndfulde basilikumblade
salt
peber
1 kg torskefilet
1 liter drænet yoghurt
200 g revet ost



Sådan gør du:

Tø spinaten op, og tryk væden ud.

Pil og hak løget fint, og svits det let i olien sammen med de revne gulerødder.

Hak de drænedede tomater og basilikum let. Smag til med salt og peber. Læg lidt yoghurt i bunden af et smurt fad. Læg et lag lasagne, smør yoghurt ovenpå – spinat revne gulerødder, fisk, basilikum og tomat lægges lagvis. Krydder med salt og peber mellem lagene. Læg et lag med lasagne og fyldet igen. Afslut med et lag lasagneplader dæk pladerne med yoghurt og revet ost.

Bages i ovnen ca. 45. minutter ved 200 grader eller 180 grader varmluft.

.