

Lasagne med linser och grönsaker stuvade i sojasås, med parmesan och svart sesam

Total tid **65 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **55 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

4.383 kJ / 1.047 kcal

Fett: **36,4 g**

Kolhydrater: **127,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

80 g	lök
1	vitlösklyfta
40 g	morot
200 ml	tomatpuré
150 ml	vatten
60 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
40 g	frysta gröna ärtor
150 g	röda linser
20 ml	rapsolja
200 g	lasagneplattor
40 g	riven parmesanost
80 g	hård mozzarellaost
Garnering:	
1 msk	svarta sesamfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

80 g lök - **1** vitlösklyfta - **40 g** morot - **200 ml** tomatpuré - **150 ml** vatten - **60 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **40 g** gröna ärtor - **150 g** röda linser - **20 ml** rapsolja
Finhacka löken och vitlöken, tärna moroten och fräs grönsakerna i olja i 5 minuter. Tillsätt sedan tomatpurén, vattnet, Kikkoman sojasås, gröna ärtor och linser. Koka i ca 10 minuter tills linserna är mjuka.

Steg 2

200 g lasagneplattor - **40 g** riven parmesanost - **80 g** hård mozzarellaost - **1 msk** svarta sesamfrön
Bred ut ett tunt lager av såsen från steg 1 på botten av ugnformen, täck med ett lager lasagneplattor och upprepa med mer sås. Strö det sista lagret med parmesan och riven mozzarellaost. Grädda i 180 °C i 30 minuter. Servera den varma lasagnen på ett fat och garnera med de svarta sesamfröna.