

Kryddig biff- och spenatlasagne

Total tid **70 Min.** **70 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
3.661 kJ / 874 kcal

Fett: **48,7 g** Protein: **54 g**
Kolhydrater: **48,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

För nötköttsragun

500 g nötfärs
3 msk olivolja
1 lök
400 g spenat
1 chili
2 msk tomatpuré
0,5 tsk torkad mejram
0,5 tsk malen kanel
1 vitlöksklyfta
100 ml rödvin
2 lagerblad
6 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
250 g färska lasagneplattor
200 g riven Gouda

För bechamelsåsen

40 g smör
30 g vetemjöl
500 ml mjölk
4 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
riven muskot

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj och torka spenat och chili. Hacka spenaten och hacka chilin mycket fint. SKala och hacka lök och vitlök fint.

Steg 2

För ragun Bryn nötfärsen i en stor gryta med 3 msk olivolja. Tillsätt vitlök, lök och tomatpuré och fräs lätt. Häll i rödvinet och sänk värmen.

Steg 3

Tillsätt spenaten i färsen. Tillsätt den finhackade chilin i färsen med 6 msk Kikkoman sojasås, mejram, kanel och de två lagerbladen. Tips: Om du gillar det kryddigt, tillsätt gärna chilifröna.

Steg 4

Täck över raguen och låt sjuda i ca. 10 minuter innan du tar bort den från värmen.

Steg 5

För bechamelsåsen Smält smöret i en kastrull, rör ner mjölet och värm för att koka ut mjölet. Tillsätt nu mjölken lite i taget under konstant omrörning. Tips: Ju varmare mjölk, desto lättare blir det.

Steg 6

Smaksätt allt med 4 msk Kikkoman sojasås och en rejäl nypa muskotnöt.

Steg 7

Värm ugnen till 200°C.

Steg 8

Smörj under tiden en lasagneform med lite smör och täck botten med ett enda lager lasagneplattor. Växla nu mellan lager av ragu, Béchamel och pasta. Observera att det sista lagret ska vara Béchamelsås.

Steg 9

Strö över allt med ost och grädda i ca. 25 minuter.