

Lasagne med röda linser, keso och spenat

4 portioner

1 gul lök
2 morötter
1 msk rapsolja till stekning
2-3 vitlöksklyftor
800 g krossade tomater
2 tetrapack röda linser (utan salt) eller 2 dl torra linser att koka själv
1 msk tomatpuré
1-2 msk balsamvinäger
1 tärning grönsaksbuljong
2-3 msk örtekryddor (t ex basilika,oregano)
1 msk paprikapulver
1 krm muskotnöt
1-2 krm mineralsalt
Svartpeppar
200g babyspenat
500g keso (1,5%)
12 lasagneplattor (gärna fullkorn)
100g riven mager ost 12% (2 dl)

1/ sätt ugnen på 200 grader
2/skala och finhacka lök
3/riv morötter
4/hetta upp en stor gryta och stek löken. Pressa i vitlök
5/tillsätt krossade tomater, linser, tomatpuré,
balsamvinäger, grönsaksbuljong och kryddor
6/tillsätt rivna morötter, babyspenat och keso och rör om
7/varva röran med lasagneplattor i en ugnsfast form. Börja och sluta med röran. Toppa med riven ost
8/Grädda ugnen 25-30 min
9/ Låt lasagnen vila lite före servering

Brownies
10-12 bitar

20 urkärnade dadlar
2 dl mandelmjöl
4 ägg
1/2 dl rapsolja
4 msk kakao
2 msk kaffe
1 1/2 tsk bakpulver
1 krm mineralsalt
50 g valnötter (ca 1 dl)
50 g smält mörk choklad (att ringla över)

1/Blötlägg dadlarna så att de blir mjuka (10-15 min)
2/Sätt ugnen på 175 grader
3/Mixa alla ingredienser förutom valnötter och choklad till en smet
4/Hacka valnötter (spara några till garnering) och blanda i dem i smeten
5/Bakplåtspapper i formen
6/Ställ i mitten av ugnen ca 20 min. Titta till kakan ibland den ska vara något kladdig i mitten
7/Ta ut och låt svalna
8/Smält choklad och ringla över. Toppa med lite valnötter och ställ i kylan
9/Skär upp i bitar, servera med en klick vaniljglass, ät och njut!