

# Kyllingelasagne med spinat

Opskrift til 6 personer

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

35 minutter

Samlet tid

1 lille time

## Ingredienser

### Kødsauce

- 220 g gulerod (3-4 styks)
- 1 løg
- 3 cm af en rød frisk chili (eller et godt drys chilipulver)
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. paprika
- 1 spsk. karry
- 4-5 spsk. olie
- 450 g kyllingebryst eller inderfilet
- 1 tsk. salt + peber
- 2 dåser hakket tomat
- 2 store skefulde tomatpuré med top
- 110 g frisk spinat

### Monaysauce

- 30 g smør
- 30 g hvedemel
- knap 3 dl mælk + 1 dl vand
- 1/2 tsk. salt + lidt peber
- 1/2 tsk. revet muskatnød
- 150 g revet ost (mozzarella eller parmesan)

### Desuden

- Lasagneplader
- 1 kugle mozzarella
- friske krydderurter til servering

## Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader vamluft
2. Start med at klargøre grøntsagerne, jeg kom dem i en minihakker eller food processer og gav

- dem en tur. De kan også rives/ snittes fint i hånden
3. Skær kylling i mindre stykker
  4. Brænd karry og paprika af på en tør og dyb pande i et par minutter, til det dufter – kom så olien ved
  5. Kom grøntsagerne ved og vend det rundt i 5 minutters tid
  6. Kom kyllingen ned i blandingen og giv det 5 minutter ekstra, til det er brunet
  7. Tilsæt salt, peber, hakket tomat og tomatpuré og vend rundt. Kom til sidst den friske spinat ved. Skru ned for varmen og lad det stå og simre let imens du laver din monaysauce
  8. Kom smør på en pande og lad det smelte, kom så mel ved og rør det godt sammen. Tilsæt væsken og rør godt rundt. Smag til med salt, peber og muskatnød og tilsæt den revne ost. Rør til det er smeltet
  9. Nu skal lasagnen samles. Kom først kødsauce i et fad, så et lag monaysauce og så plader. Gentag til du når toppen, jeg brugte 3 lag. Slut med kødsauce og monaysauce.
  10. Bag lasagnen i en lille halv time. Smuldr mozzarellaost over og bag den lige 5-7 minutter mere, til osten er smeltet. Server med friske krydderurter