

Glutenfri kyllingelasagne med spinat

Opskrift til 6 personer

Her er en lidt anderledes lasagneopskrift. Denne er nemlig med kylling, spinat, en hjemmelavet monaysauce på cashewnødder og så lasagneplader lavet på butternut squash.

Forberedelsestid

25 minutter

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

55 minutter

Ingredienser

- 2 spsk. olie til stegning
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2-3 gulerødder
- 450 g kyllingebryst (inderfilet)
- 1 dåse hakket tomat
- 1 spsk. tomatpuré
- 1 spsk. oregano
- 1 lille ts. salt + lidt sort peber
- 80 g cashewnødder (jeg brugte saltede)
- 1 dåse kokosmælk
- 1 ts. revet muskatnød
- 70 g parmesanost eller en fåreost eller gedeost (hvis du undgår mælkeprodukter)
- 1/2 butternut squash eller almindelige lasagneplader
- 125 g frisk spinat
- 1 lille dl rasp til toppen (glutenfri)

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader (jeg brugte varmluft)
2. Hak løg, riv hvidløg fint og riv gulerødder groft
3. Kom olien på en dyb pande og svits grøntsagerne af her i
4. Kom kylling ved og vend det rundt i 5 minutters tid, til kyllingen har taget dit farve
5. Tilsæt så hakket tomat, tomatpuré, oregano og salt og peber og lad saucen simre lidt imens du laver monaysaucen og klargør dine plader.
6. Kom cashewnødder, parmesanost, muskatnød og kokosmælk i en blender og giv det en tur til du har en cremet sauce.
7. Skær din butternut i tynde skiver (jeg skræller den ikke, men skyller den blot)
8. Skyl spinaten og lad den duppe af på et viskestykke
9. Nu skal lasagnen samles. Kom et lag kylling-sauce i bunden, dernæst monaysauce, frisk spinat

og slut med butternutskiver. Gentag til du har brugt alle elementerne og top med lidt rasp

10. Bag lasagnen i ovnen i små 30 minutter