



BROKEN LASAGNA MED HAVSSALLAT

Broken lasagna är ett roligt sätt att göra lasagne på. Du sparar lite tid vid tillagningen eftersom du förkokar lasagneplattorna en stund, men du kan såklart göra en vanlig lasagne med samma fyllning.

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Lägg den torkade havssallaten i blöt i vatten i 5 min.
3. Hacka dillen i mindre bitar.
4. Krama ur så mycket vatten du kan ut havssallaten och skär den i mindre bitar.
5. Blanda alla ingredienser till fyllningen i en mixer och mixa den slät.
6. Koka upp vatten och salt i en rymlig kastrull.
7. Krossa lasagneplattorna i mindre bitar. Låt dem koka i tre minuter.
8. Håll av i ett durkslag och skölj i kallt vatten så de inte klibbar ihop.

9. Lägg en del av den mixade fyllningen i botten på en ugsfast form. Varva spenatblad, krossade lasagneplattor och bechamelsås. Nytt lager med fyllning, spenatblad, lasagneplattor och bechamelsås överst.

10. Grädda lasagnen i 35-40 min eller tills den har en fin gyllenbrun färg.

Tomatsallad med tångpesto

1. Skär tomaterna i skivor.
2. Blanda peston med oljan.
3. Smaka och tillsätt lite salt om det behövs
4. Lägg ut tomatskivorna på en tallrik/skål och ringla pestosåsen över tomaterna.
5. Dekorera med extra basilika om du vill.



4 PORTIONER | 60 MINUTER

Fyllning

500 g keso eller 2 burkar ricotta
1 kruka färsk dill
15 g torkad havssallat
1 tsk salt

Bechamel

40 g smör
4 msk vetemjöl
8 dl mjölk
150 g riven lagrad ost
1 krm riven muskotnöt (valfritt)
1 tsk salt

100 g färsk bladspenat
8 torkade lasagneplattor

Tomatsallad med tångpesto

3 medelstora tomater
3 msk tångpesto (som du också hittar i denna receptsamling)
3 msk olivolja eller neutral rapsolja
Lite salt

Receptet är hämtat från Havsbondens kokbok – Upptäck framtidens mat från havet



GÖTEBORGS
UNIVERSITET