



KYLLINGELASAGNE MED NEM FILET, SPINAT, SQUASH OG TOMATER

4 PERSONER

Nem og lækker lasagne med saftige kyllingefileter, friske tomater, spinat og squash. Prøv nem filet i denne lasagne; en filet med ensartet tykkelse og store overflade, der giver lasagnen et lækkert twist.

INGREDIENSER

KYLLING:

4 stk. nem filet
Olie til bruning
1-2 tsk. oregano
Salt og peber

LASAGNEFYLD:

1 pk. friske lasagneplader, 200 g
250 g frisk spinat
3 dl madlavningsfløde 18%
Revet muskatnød
1 squash
3-4 tomater
2 ps. frisk mozzarella
Revet parmesan

TILBEREDNING

Brun nem fileterne kort på panden på begge sider og krydr med oregano, salt og peber.

Hvis du vil lave portionslasagne, deles de friske plader i 12 lige store stykker. Bring spinat og fløde i kog på panden, hvor kyllingefileterne er brunet og krydr med salt, peber og lidt revet muskatnød.

Skær squash i lange tynde bånd og tomater samt mozzarella i skiver.

Dæk bunden af et stort ovnfast fad med lasagneplader og kom 1/3 af spinatfløden hen over. Læg 1/3 af squashbåndene, tomatskiverne og mozzarella oven på. Læg kyllingefileterne oven på, endnu et lag lasagneplader, spinatfløden, grønt og mozzarella og fortsæt. Slut med mozzarella og riv godt med parmesan hen over.

Lad lasagnen stå og sætte sig mindst 30 min. inden den bages. Bag lasagnen ved 150° ca. 45 min. og server med salat.

TIP:

Man kan med fordel lave lasagnen dagen før, så den bare skal bages. Lav den i en bradepande eller som portionslasagne på en bageplade.