



Täysin
vegaanista

- Kasvisruoka -

VEGAANINEN LASAGNE ROYAL

RESEPTI

AINESOSAT:

Vegaaninen jauheliha bolognese

- 400 g The Vegetarian Butcher
naudan jauhelihan tapaan
käytettävää jauhelihaa
- ½ dl Oliiviöljyä
- 200 g Sipulia hakattuna
- 20 g Valkosipulin kynttä hakattuna
- 200 g Porkkanaa hienoksi raastettuna
- 4 dl Vettä
- 1,4 l Mutti tomaattimurskaa
- 1 rkl Santa Maria kuivattua basilikaa
- 2 tl Santa Maria kuivattua oreganoa
Herbamare-yrttisuolaa,
mustapippuria myllystä

Porkkana-valkokastike

- 70 g Neito kylmäpuristettua rypsiöljyä
- 60 g Vehnäjauhoa
- 0,6 l Porkkanamehua
- 0,5 dl Oatly kaurakermaa 13%
Herbamare-yrttisuolaa ja
mustapippuria myllystä

MUUT AINESOSAT:

- 300 g Barilla munitonta lasagnelevyä
- 100 g Kremel vegaanista pizzaraastetta
- 500 g Porkkanaa pitkittäin lastuiksi
höylättyinä

VALMISTUSOHJE:

Esilämmitä uuni 180°C asteeseen.

Vegaaninen bolognese

1. Lämmitä oliiviöljy isossa pannussa.
2. Lisää sipuli, valkosipuli, vegaaninen jauheliha ja porkkanaraaste.
Kun tuotteet ottavat väriä lisää mausteet ja tomaattimurska.
3. Hauduta 20 minuuttia miedolla lämmöllä. Lisää Herbamare- yrtti-
suolaa tarvittaessa.

Vegaaninen porkkana-valkokastike

1. Lisää neitsyt oliiviöljy pannulle ja lisää jauhot kuumaan öljyyn.
2. Sekoita tasaiseksi massaksi ja hauduta kaksi minuuttia
(älä ota väriä jauhoihin).
3. Lisää porkkanamehu ja kiehauta, lisää kaurakerma, Herbamare-
yrttisuola ja pippuri. Hauduta 10 minuuttia miedolla lämmöllä.

Lasagnen kasaaminen

1. Kasaa kerroksittain. Ensin vegaaninen bolognese, sitten porkka-
na-valkokastike, sitten porkkanaviipaleet ja niiden päälle lasagne-
levyt. Jatka kerrostamista niin pitkään kunnes vuoka on melkein
täysi.
2. Viimeistele porkkana-valkokastikkeella ja vegaanista juustoraas-
tetta päälle. Paista uunissa 180°C keskitasolla 30 minuuttia.
Anna levätä 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Tarjoile ja Nauti!



= BETRAY YOUR PARTNER ONCE A WEEK =

