

TUNLASAGNE

TUNLASAGNE

Ingredienser

Ca. 400 g. frisk eller frossen tun
1 kg. Frisk eller 500 g. frossen spinat.
 $\frac{1}{4}$ tsk. Salt
ca. 250 g. ovnklare lasagneplader
50 g revet mozzarellaost

Tilbehør

250 g flutes

Urtesovs

5 store tomater
2 løg
1 grøn peberfrugt
1 spsk. Olie
1 spsk. Hakket, frisk basilikum eller $\frac{1}{2}$ tsk. tørret evt. tomatpure
200 g hytteost.

Blandet salat

$\frac{1}{2}$ icebergssalat
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sommerhvidkål
 $\frac{1}{2}$ citron
 $\frac{1}{2}$ dl. vand
1 spsk hakket, frisk basilikum eller $\frac{1}{2}$ tsk. tørret.

1. Skær tunfisken i små tern på ca. 1 cm.
2. Lav urtesovsen ved at skære tomater, løg og peberfrugt i tern. Svits grøntsagerne i olie, og damp dem møre under låg i ca. 5 min. til en tyk sovs. Smag til med salt, peber, basilikum og eventuelt tomatpure. Rør til sidst hytteost i.
3. Optø den frosne spinat, eller brug den friske, skyllede spinat, hvor de groveste stilke er fjernet. Damp væden fra spinaten i en gryde, og tilsæt salt. Læg spinaten i bunden af et ildfast fad.
4. Læg derefter halvdelen af de forkogte lasagneplader lagvis med halvdelen af tunfiskestykkerne og urtesovs ovenpå. Læg resten af lasagnepladerne ovenpå med resten af tun og urtesovs. Sørg for at det øverste lag plader er dækket med væde. Slut med revet mozzarellaost.
5. Lad lasagnen hvile i køleskab i mindst 1 time. Læg sølvpapir eller et låg over og sæt fadet i ovnen ved 200 g.C i 30 min. Tag eventuelt sølvpapir eller låg af de sidste 5 min. så overfalden bliver gylden.
6. Lun flutes i ovnen ved siden af lasagnen i de sidste minutter.
7. Skær hvidkålen i tynde strimler og icebergssalaten i lidt større strimler. Pres den halve citron til saft, og bland saften med vand og basilikum til salatdressing. Hæld dressing over salaten.
8. Server lasagnen med lune flutes og blandet salat til.

Man kan bruge filet af mørksej, sværdfisk eller sildehaj i stedet.