PASTA

Lövbiffgratäng med bönpasta

Kock: **Frida Johansson** Tid: **30 min** Portioner: **6**

Höstiga smaker i en matlådevänlig gratäng!

Hösten är här och med det kommer frysar fulla med kantareller. Här är en vardagsvänlig variant på pastagratäng som mycket väl fungerar i matlådan hela veckan ut för dem som inte har orken att laga flera olika rätter.
Gratängen är fullspäckad med näringsgivande livsmedel så som grönkål, purjolök och bönpasta, en blandning som inte bara ger dig energi utan som även är bra för din kropp.

Jag använde mig av Kungsörnens Bönpasta som innehåller 30% vita bönor. En pasta som är snarlik orginalet både till smak och konsistens. Vill du hellre använda vanlig pasta så går det självklart alldeles ypperligt med.

30

INGREDIENSER

160 g okokt bönpasta el vanlig pasta
750 g lövbiff
1 st purjolök
4 st grönkålsblad
150 g förvällda kantareller
2 st vitlöksklyftor
250 g passerade tomater
1.5 tsk sambal oelek
0.5 msk konc. grönsaksfond
1 pkt mozzarella
1 skvätt soya
salt & peppar
pastavatten

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka pastan aldente enligt instruktionerna på förpackningen. Spara lite av pastavattnet när du silar av pastan.

3. Fräs kantarellerna i lite olja och smaka av med salt och lite peppar. Lägg över i en ugnsfast form.

4. Strimla lövbiffen och stek den ihop med salt och peppar. Lägg sedan åt sidan ihop med svampen.

5. Strimla purjolök, grönkål och vitlök. Fräs i lite olja på medelvärme i en panna med hög kant. Tillsätt sambal oelek, passerade tomater, soya och grönsaksfond. Späd med pastavatten till en önskad konsistens. Låt puttra samman några minuter.

6. Rör ner pastan i såsen och häll sedan över allt i ugnsformen. Blanda runt väl med köttet och svampen. Skiva mozzarellan i bitar och strö över gratängen. Gratinera sedan mitt i ugnen i 5-10 minuter tills osten smält och fått fin färg.