

Lasagne med köttfärs



75g	Lasagneplattor
25g	Lök
10g	Mjöl
8g	Olivolja
	Kryddor
200g	Krossade tomater
13g	Mjolk
8g	Smör
125g	Köttfärs
100g	Ost

Lasagne vegan



75g	Lasagneplattor
25g	Lök
10g	Mjöl
8g	Olivolja
	Kryddor
200g	Krossade tomater
13g	Sojamjölk
8g	Margarin
70g	Aubergin
70g	Svamp
70g	Tofu
100g	Vegan ost