

Lasagne na specjalną okazję

Szynka i brokuły nadają tej zapiekance ciekawy smak. Trzeba poświęcić jej ponad godzinę, ale rezultat jest zachwycający!

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

100 g masła

40 g mąki

1/4 łyżeczki soli

szczypta białego pieprzu

3 szklanki mleka

2 cebule dymki, drobno pokrojone

1 łyżeczka soku z cytryny

1/4 łyżeczki ostrego sosu chili

9 płatów makaronu lasagne, ugotowanych

400 g gotowanej szynki, pokrojonej w kostkę

210 g mrożonych brokułów, rozmrożonych

60 g tartego parmezanu

350 g sera cheddar, tartego

4 jajka na twardo, posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło w rondlu. Dodać mąkę, pieprz i sól. Wymieszać. Dolewać stopniowo mleko. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Zdjąć z ognia. Dodać cebulę dymkę, sok z cytryny i ostry sos chili.

2) Rozsmarować 1/4 sosu beszamelowego na dnie nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Nałożyć trzy płaty makaronu, połowę szynki i brokułów, 3 łyżki parmezanu, 200 g sera cheddar, połowę jajek i 1/4 sosu. Nałożyć kolejne warstwy. Ułożyć na wierzchu pozostałe płaty makaronu, połączyć resztą sosu i posypać resztą sera.

3) Piec 40–45 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 371 kcal, 23 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 144 mg cholesterolu, 715 mg sodu, 23 g węglowodanów, 1 g błonnika, 19 g białka