Lasagne z kurczakiem i bakłażanem

Lasagne z warstwami sosu beszamelowego i mięsnego, z dodatkiem bakłażanów, z pewnością znajdzie wielu amatorów. Można podać to pyszne danie na rodzinną kolację albo na lunch z przyjaciółmi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

80 ml oliwy z oliwek
1 cebula, drobno pokrojona
3 ząbki czosnku, rozgniecione
2 bakłażany, pokrojone na kawałki
820 g pokrojonych pomidorów z puszki
125 g przecieru pomidorowego
500 g mielonego mięsa kurczaka
3/4 łyżeczki soli
2 łyżki masła
35 g mąki

625 ml mleka
9 płatów makaronu do lasagne
225 g sera mozzarella o zmniejszonej zawartości tłuszczu, startego
25 g parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 180ºC. Rozgrzać na niezbyt silnym ogniu 1 łyżkę oliwy na dużej patelni. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 4 minuty, często mieszając, aż cebula zmięknie.

2) Wlać resztę oliwy na patelnię, zwiększyć ogień. Wrzucić bakłażany, smażyć 5 minut, aż zmiękną. Dodać pomidory, przecier pomidorowy i 125 ml wody. Doprowadzić sos do wrzenia i gotować 5 minut na małym ogniu. Dodać mielone mięso i 1/2 łyżeczki soli. Wymieszać sos i gotować 7 minut, aż mięso przestanie być różowe. Odstawić.

3) Przygotować sos beszamelowy. Stopić masło w rondlu na małym ogniu. Wsypać mąkę, dokładnie wymieszać. Wlewać stopniowo mleko, cały czas mieszając. Dodać resztę soli. Gotować sos 5 minut, aż zgęstnieje.

4) Rozprowadzić 125 g sosu mięsno-bakłażanowego na dnie szklanego naczynia do pieczenia o wymiarach 23 x 33 cm, następnie ułożyć w nim 3 płaty makaronu w taki sposób, żeby nieco na siebie zachodziły. Polać płaty 1/3 sosu beszamelowego, posypać połową sera mozzarella. Przykryć 3 kolejnymi płatami. Rozprowadzić resztę sosu mięsnego, polać połową pozostałego sosu beszamelowego, posypać połową pozostałego sera mozzarella. Przykryć 3 ostatnimi płatami makaronu. Na wierzchu rozprowadzić resztę sosu beszamelowego. Posypać go resztą parmezanu i mozzarelli.

5) Przykryć lasagne folią, piec 30 minut, a potem jeszcze 5 minut bez folii, aż sos zacznie wrzeć, a ser się stopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 655 kcal, 40 g białka, 37 g tłuszczów (w tym 15 g NKT), 40 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 839 mg sodu, 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock