Lasagne z owocami morza

Lasagne z łososiem, krewetkami i mnóstwem warzyw to danie pełne witamin i bardzo pożywne. Wykorzystaj świeże warzywa, dostępne w danej porze roku. Jeśli minął już sezon na zielony groszek, szparagi i fasolkę szparagową, zastąp je brokułami, kapustą włoską i podsmażonymi pieczarkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 mały koper włoski, pokrojony w kostkę
1 cebula, posiekana
4 ząbki czosnku, grubo posiekane
2 łyżki natki pietruszki, grubo posiekanej
1/4–1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
1/4–1/2 łyżeczki mieszanki ziół włoskich
szczypta suszonych płatków chili
125 g mięsa kalmarów
125 g filetu z łososia, w kawałkach
125 g krewetek tygrysich, obranych

125 g mieszanki małży z puszki
150 ml wytrawnego białego wina
150 ml wywaru z warzyw lub rybnego
skórka otarta z 1/2 cytryny
2 liście laurowe
1 marchewka, grubo posiekana
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę
5 strączków fasolki szparagowej, pokrojonych na kawałki
1 cukinia, pokrojona w plasterki
250 g szparagów
170 g groszku, świeżego lub mrożonego
400 g płatów makaronowych na lasagne
250 g sera ricotta
2 jajka, ubite
85 g świeżo startego parmezanu
świeżo starta gałka muszkatołowa
sól, pieprz czarny, pieprz kajeński

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do 180°C. Dwie łyżki oliwy rozgrzać w dużym rondlu. Dodać koper włoski, cebulę i połowę czosnku. Podsmażać około 5 minut, aż cebula zmięknie. Dodać natkę pietruszki, nasiona kopru włoskiego, suszone zioła włoskie i szczyptę pokruszonych płatków chili. Smażyć jeszcze 1–2 minuty.

2) Dodać kalmary i kawałki łososia, smażyć 1 minutę. Wymieszać, dodać krewetki i małże. Smażyć jeszcze pół minuty i wyjąć owoce morza łyżką cedzakową na talerz.

3) Do pozostałej w rondlu oliwy z przyprawami dolać wino, wywar, skórkę cytrynową, liście laurowe i marchewkę. Gotować 5 minut, aż w rondlu pozostanie około 100 ml sosu. Mieszając, dodać pomidory i gotować na dużym ogniu jeszcze 3–4 minuty, aż powstanie gęsty sos o intensywnym aromacie.

4) Dodać fasolkę i resztę czosnku. Przykryć pokrywką i gotować

10 minut. Dodać cukinię i wymieszać, przyprawić do smaku. Przykryć i gotować 5 minut. Dodać szparagi oraz groszek. Gotować pod przykryciem kolejne 5 minut.

5) Odrobiną pozostałej oliwy lekko natłuścić prostokątne żaroodporne naczynie. Nałożyć do niego 2/3 warzyw (wyjmując je łyżką cedzakową z rondla z sosem, usunąwszy wcześniej liście laurowe). Na warzywa położyć warstwę płatów makaronowych tak, żeby lekko na siebie zachodziły. Na to nałożyć owoce morza i kolejną warstwę płatów na lasagne. Na wierzch nałożyć pozostałe warzywa i sos, przykryć ostatnią warstwą makaronu.

6) Ser ricotta wymieszać z jajkami i parmezanem. Przyprawić odrobiną gałki muszkatołowej, solą, pieprzem czarnym i kajeńskim. Tę mieszaninę nałożyć równomiernie na wierzch lasagne i spryskać resztą oliwy.

7) Piec pół godziny, aż lasagne dobrze się rozgrzeje, a jej wierzch się przyrumieni. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 595 kcal, 38 g białka, 22 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 60 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock