

Szybka lasagne szpinakowa

Potrawę tę można przygotować błyskawicznie, jeśli użyjemy gotowego sosu pomidorowego i mrożonego szpinaku. Są to produkty przetworzone, lecz zdrowe, zawierają bowiem mnóstwo witamin i fitosubstancji o działaniu przeciwnowotworowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

750 g chudego sera ricotta (3 szklanki)
100 g tartego parmezanu
1 duże jajko
4 szklanki sosu pomidorowego do makaronu ze słoika
12 płatów makaronu lasagne
600 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i wyciśniętego
100 g tartego chudego sera mozzarella

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać tłuszczem w spray naczynie żaroodporne o wymiarach 33x23x5 cm.

2) W średniej wielkości misce utrzeć ser ricotta, parmezan i jajko.

3) Wylać na dno naczynia 1 szklankę sosu pomidorowego. Ułożyć obok siebie 3 płaty makaronu. Przykryć je 1 i 1/4 szklanki sera utartego z jajkiem, a następnie 1/3 szpinaku. Ułożyć w podobny sposób jeszcze dwie warstwy sosu, makaronu, serów i szpinaku. Przykryć 3 płatami makaronu i połączyć ostatnią szklanką sosu pomidorowego. Delikatnie przycisnąć makaron z wierzchu, żeby sos wylewał się po bokach. Przykryć folią aluminiową.

4) Piec 35 minut. Zdjąć folię i posypać serem mozzarella. Piec około 10 minut, aż ser się roztopi, a sos będzie bulgotać. Odstawić na 10 minut, a następnie pokroić w prostokątne kawałki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 456 kcal, 26 g białka, 50 g węglowodanów, 17 g tłuszczów, 9 g NNKT, 72 mg cholesterolu, 6 g błonnika, 1009 mg sodu