Ziołowa lasagne z bakłażanem

Lasagne to włoski makaron w kształcie szerokich pasów. Przyrządza się z niego zapiekankę o tej samej nazwie. Wykonana według tradycyjnego włoskiego przepisu zawiera dużo oliwy. My pokroimy bakłażana w kostkę i udusimy na wolnym ogniu z ziołami. Powstanie w ten sposób doskonały sos o bogatym aromacie i smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka nasion kopru włoskiego
1 liść laurowy
1 duża cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łodyga selera naciowego, pokrojona
1 marchewka, pokrojona w kostkę
100 g pieczarek, grubo posiekanych
3 łyżki posiekanego świeżego majeranku
lub 1 łyżka suszonego oregano

6 listków posiekanej świeżej szałwii (lub 1 łyżka suszonej)
2 duże bakłażany, pokrojone w kostkę
skórka otarta z 1 cytryny
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
12 płatów świeżej lasagne, około 250 g
450 g twarożku wiejskiego
2 łyżki mąki
1 jajko
100 ml półtłustego mleka
szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej
2 łyżki świeżo startego parmezanu
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym, teflonowym rondlu. Dodać nasiona kopru włoskiego i liść laurowy. Smażyć kilka sekund, aż zaczną skwierczeć, przyciskając liść laurowy łyżką, by wydobyć z niego smak i aromat.

2) Dodać cebulę, czosnek, seler naciowy, marchewkę, pieczarki, majeranek lub oregano i szałwię. Smażyć, często mieszając, około 10 minut, aż warzywa trochę zmiękną, ale nie przyrumienią się.

3) Do podsmażonych warzyw wrzucić pokrojone bakłażany i skórkę z cytryny i starannie wymieszać, żeby wchłonęły powstały sos i oliwę. Dusić 5 minut, często mieszając.

4) Dodać pomidory wraz z sokiem. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień i dusić 15 minut. Rozgrzać piekarnik do 180°C.

5) W czasie gdy warzywa się duszą, wrzucić płaty lasagne do wrzątku i gotować je 3–5 minut, aż będą al dente, czyli lekko twarde. Starannie odcedzić płaty i ułożyć na czystej ściereczce w jednej warstwie, by wyschły.

6) Utrzeć mikserem twarożek wiejski z mąką i jajkiem na gładką masę. Można też przetrzeć go przez gęste sito, następnie dodać mąkę oraz jajko i utrzeć ręcznie. Wlać mleko i miksować lub ucierać ręcznie jeszcze przez chwilę. Doprawić do smaku gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

7) Wlać połowę sosu bakłażanowego do prostokątnego naczynia żaroodpornego. Usunąć liść laurowy. Ułożyć na wierzchu połowę płatów makaronowych, wlać resztę sosu i przykryć pozostałymi płatami tak, by równo na siebie zachodziły.

8) Wyłożyć na wierzch równą warstwą masę twarożkową. Posypać parmezanem. Piec około 45 minut, aż sos zgęstnieje i przyrumieni się na ciemnozłocisty kolor.

9) Podawać 10 minut po wyjęciu z piekarnika. W tym czasie potrawa nieco ostygnie i lekko się zsiądzie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 485 kcal, 34 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 50 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock