

# 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 twarogu 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 skórę 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 płacatkami tak, by równo na siebie zachodziły.

8) Wyłożyć na wierzchu równą warstwę 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