

Ziołowa lasagne z warzywami

Lasagne to włoski makaron w kształcie szerokich pasów. Przyrządza się z niego zapiekanke o tej samej nazwie. My przełożymy makaron sosem z pomidorów, bakłażanów oraz pieczarek z dodatkiem ziół i zalejemy sosem twarogowym.

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 w kostkę
1 marchewka, pokrojona w kostkę
100 g pieczarek, grubo posiekanych
3 łyżki świeżego majeranku, posiekanego (lub 1 łyżka suszonego oregano)
6 listków świeżej szałwii, posiekanej (lub 1 łyżka suszonej)
2 duże bakłażany, pokrojone w kostkę

skórka otarta z 1 cytryny
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
pieprz
12 płatów świeżego makaronu lasagne (ok. 250 g)
450 g twarożku wiejskiego
2 łyżki mąki
1 jajko
100 ml chudego mleka
duża szczypta świeżo zmielonej gałki muszkatołowej
2 łyżki parmezanu, świeżo startego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Wrzucić nasiona kopru włoskiego i liść laurowy. Smażyć kilka sekund, przyciskając liść laurowy łyżką, żeby wydobyć z niego aromat. Dodać cebulę, czosnek, seler naciowy, marchewkę, pieczarki, majeranek i szalwię. Smażyć 10 minut, często mieszając, aż warzywa nieco zmiękną.
- 2) Dodać bakłażany i skórkę z cytryny. Starannie wymieszać. Smażyć jeszcze 5 minut, często mieszając. Dodać pomidory, doprawić pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić około 15 minut. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.
- 3) Wrzucić płaty lasagne do wrzątku i gotować 3–5 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu. Starannie odsączyć i ułożyć w jednej warstwie na czystej ściereczce, żeby wyschły.
- 4) Zmiksować na gładką masę twarożek z mąką i jajkiem. Dodać mleko i miksować jeszcze chwilę. Doprawić gałką muszkatołową i pieprzem.
- 5) Wlać połowę sosu bakłażanowego do dużego żaroodpornego naczynia, prostokątnego lub kwadratowego. Usunąć liść laurowy. Przykryć połową płatów lasagne, wlać pozostały sos i nałożyć na wierzch pozostałe płaty tak, by lekko zachodziły na siebie.

6) Zalać lasagne sosem twarogowym tak, by całkowicie ją zakrył. Posypać równomiernie po wierzchu parmezanem. Piec około 45 minut, aż potrawa się zetnie i przyrumieni na ciemnozłocisty kolor.

7) Przed podaniem odstawić lasagne na 10 minut. W tym czasie potrawa przestygnie i trochę się zetnie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 458 kcal, 34 g białka, 17 g tłuszczów w tym 6 g NKT, 84 mg cholesterolu, 50 g węglowodanów w tym 14 g cukrów, 5 g błonnika, 537 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock