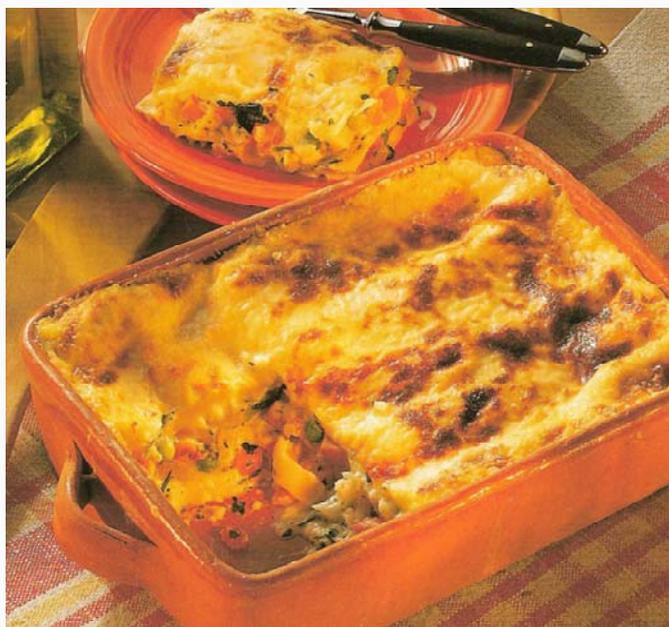


Овощная лазанья

Паста и лапша

7

Стоит включить это вкусное вегетарианское блюдо в свое ежедневное меню. Несмотря на то, что в блюде нет мяса, организм получит достаточно витаминов и балластных веществ из овощей, а белка - из молока и сыра.



4 порции

Ингредиенты

- 6 пластов теста для лазаньи
- Начинка:
- 500 г помидоров
 - 450 г замороженных овощей
 - 350 г сыра «Моцарелла»
 - 2 луковицы
 - 2 пучка зелени петрушки
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка душицы
 - перец, соль
- Соус:
- 750 мл молока
 - 100 г тертого пармезана
 - 60 г муки
 - 60 г сливочного масла
 - 1 бульонный кубик

Подготовка: 1 час
Приготовление: 45 мин.

В одной порции: 540 ккал/2460 кДж;
белки: 32 г, жиры: 33 г, углеводы: 84 г

1. Ошпарьте помидоры кипятком, снимите кожицу и нарежьте мякоть кубиками. Лук и петрушку очистите, вымойте и измельчите. Дайте стечь сыворотке с моцареллы и нарежьте сыр небольшими кубиками.
2. В разогретом растительном масле обжарьте лук до прозрачности. Добавьте овощи, помидоры и зелень. Постоянно помешивая, тушите все на большом огне в течение 1.5 минут. Заправьте душицей, солью и перцем.
3. Растопите на сковороде сливочное масло. Добавьте муку и слегка обжарьте. Помешивая, вливайте молоко, пока соус не загустеет. Положите бульонный кубик и варите под крышкой еще 5 минут на маленьком огне. Добавьте тертый пармезан.
4. Выложите в форму слоями: пласты теста, овощи, моцареллу. Полейте каждый слой соусом. Поставьте в холодную духовку и выпекайте при 220°C.



Соус бешамель: взбейте миксером 2 зубчика чеснока, 75 г пармезана, 2 пучка измельченной зелени петрушки, 75 г орехов, 40 г муки и 750 мл молока.



Для разнообразия: обжарьте баклажаны, вешенки, розмарин и лук. Соус: взбейте 1 стакан молока с 1/2 стакана томатного сока и 200 г сметаны 20% жирности.

Инвентарь и посуда

- Вок-сковорода
- Форма для запекания
- Нож для овощей
- Разделочная доска

Макароны (паста) и лапша