

Lazania z mięsem mielonym, cukinią i marchewką

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20+40 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 420 kcal \ B-24 g \ T-20 g \ W-33 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 112 kcal \ B-6 g \ T-5 g \ W-9 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ marchew – 2 sztuki (120 g)
- ✓ cukinia – 1 sztuka (300 g)
- ✓ mięso mielone wołowe – 1 opak. (400 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (100 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 4 plastry (44 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ bazylia – 1/2 łyżeczki
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ olej – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pomidory krojone – 2 puszki (800 g)
- ✓ rosół – 1 szklanka (200 g)
- ✓ makaron lasagne – 12 płatów (204 g)
- ✓ ser żółty, tarty (lub inny) – 2 garście (60 g)

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż cukinię pokrojoną w plasterki. Dopraw solą i pieprzem. Odłóż na bok.
2. W rondelku podgrzej rosół, dodaj pomidory i przyprawy (sól, pieprz, paprykę słodką, ostrą, bazylię i oregano). Zagotuj.
3. Na patelnię wrzuć pokrojoną cebulę, czosnek i szynkę szwarcwaldzką. Podsmaż, a następnie dodaj przyprawy (paprykę słodką i ostrą). Dorzuć mięso i smaź, aż mięso zmieni kolor. Dodaj startą na tarce marchew. Dodaj sos. Gotuj dosłownie kilka minut.
4. Na dnie naczynia żaroodpornego wylej trochę samego sosu, na nim ułóż płaty makaronu, daj warstwę sosu z mięsem, starty ser, cukinię i znowu płaty makaronu, sos, ser... Rób tak na zmianę, aż skończy się sos.
5. Piecz około 20-25 minut w 200C.

Pamiętaj:

- Płaty makaronu mają być surowe
- Sos powinien być dość rzadki – właśnie dlatego dodaję rosół
- Sos musi być porządnie posolony – makaron wchłonie trochę soli podczas pieczenia.