

Белковый ужин: сырная лазанья



На 100 грамм:
Калорийность: **155,11 ккал.**
Белки: **16,61 г.**
Жиры: **8,81 г.**
Углеводы: **2,54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-uzhin-syrnaya-lazanya/>

Ингредиенты:

- репчатый лук 3 шт
- помидоры 3 шт
- фарш куриный 700 г
- томатная паста 3 ст. ложки
- зелень 15 г
- сыр твердый маложирный 700 г
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

600 г сыра нарезать тонкими пластинами 2-3 мм, оставшуюся часть - натереть на крупной терке.

Томаты нарезать на тонкие кружочки.

Лук и фарш потушить в небольшом количестве воды.

К начинке добавить 4 столовые ложки томатной пасты и воды при необходимости. Тушить 10 минут на среднем огне. Посолить, поперчить.

В квадратную небольшую форму выложить слой сыра, на него слой начинки. Повторить слои по необходимости. Последним слоем выложить тертый сыр и кружочки томатов.

Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.

Подавать на стол в форме, украсив зеленью.