

Диетическая лазанья



На 100 грамм:
Калорийность: **158,92 ккал.**
Белки: **8,65 г.**
Жиры: **3,57 г.**
Углеводы: **23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-lazanya/>

Ингредиенты:

- фарш куриный -600 грамм (лучше самостоятельно из грудки)
- шампиньоны свежие - 400 грамм
- перец болгарский -150 грамм
- помидоры черри - 200 грамм (можно взять обычные)
- сметана (10-15%) - 250 грамм
- кефир обезжиренный 400 грамм
- лук репчатый -100 грамм
- сыр твердый - 40 грамм
- листы для лазаньи (производитель barilla, италия) - 9шт.
- зелень петрушк кинзы

Компания barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления

Приготовление:

Для начала подготовим начинку для лазаньи. Для этого обжариваем мясной фарш до состояния полуготовности.

Отдельно обжариваем лук, грибы и болгарский перец до состояния полуготовности.

Соединяем вместе подготовленный фарш с овощами, даем остыть.

Теперь приготовим соус для лазаньи. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано).

На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи.

Если вы не сможете найти готовые листы для лазаньи, их можно приготовить самостоятельно.

Для этого возьмите 3 стакана муки и постепенно добавьте 1 стакан холодной воды, затем 2 яйца, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу. Тесто тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час в холодильнике. После этого тесто раскатываем в тонкие пластины (2 мм), режем на широкие полосы и подсушиваем. Перед укладкой в форму такие «домашние листы» нужно отварить в большом количестве воды до полуготовности (минуты 2).

На листы лазаньи выкладываем фарш с овощами, помидоры и проливаем первый слой подготовленным соусом. Операцию повторяем 3 раза.

Последний слой листами лазаньи не закрываем, а посыпаем тертым на мелкой терке сыром. Отправляем блюдо в духовку и запекаем 30 минут при температуре 220 градусов.