

Лазанья для худеющих



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/lazanya-dlya-hudeyushih/>

Ингредиенты:

- фарш куриный - 600 грамм
- 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 петрушки и кинзы

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. Соус, который приготовим мы, будет лишен этих недостатков. Для приготовления облегченного соуса для лазаньи смешайте сметану, кефир, мелко порезанную зелень, добавьте соль, молотый перец, специи (хмели-сунели, кориандр, орегано).

Соус для лазаньи готов. Теперь приступаем к сборке блюда. На дно формы для лазаньи выкладываем готовые листы лазаньи. В моем случае достаточно 3 листа. Компания Barilla выпускает листы лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, что здорово упрощает рецепт и время приготовления. 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. Лазанья готова.