

Лазанья с куриной грудкой и творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **135.75 ккал.**
Белки: **14.71 г.**
Жиры: **4.49 г.**
Углеводы: **9.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lazanya-s-kurinoj-grudkoj-i-tvorogom/>

Ингредиенты:

- макароны твердых сортов (для лазаньи) 230 г
- репчатый лук 2 шт
- куриное филе 700-800 г
- шампиньоны 300 г
- томатная паста 150-200 г
- петрушка
- базилик
- сухой базилик
- обезжиренный творог 400 г
- сыр пармезан (или любой другой твердый сыр) 100 г
- сыр моцарелла 150-200 г
- куриное яйцо 1 шт
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- оливковое или подсолнечное масло 1 ст. л. (15 г)
- форма - я использовала форму размером 30x21см и высотой 5 см
- фольга

Приготовление:

Режем шампиньоны на четвертинки, куриную грудку и лук нарезаем мелко. На сковороде разогреваем оливковое масло. Добавляем лук и пассеруем до золотистого цвета. Добавляем шампиньоны, тушим 7-10 минут. Добавляем куриную грудку. Солим, перчим,

посыпаем сушеным базиликом. Готовим, пока куриная грудка не станет белой.

Затем добавляем томатную пасту. Перемешиваем и добавляем рубленую петрушку, соль и сахар по вкусу. Тушим 10-15 минут на слабом огне.

За это время готовим творожный соус. Творог перемешиваем вилкой, добавляем пармезан, зелень (базилик и петрушка), солим и перчим. Перемешиваем. Затем добавляем яйцо и перемешиваем.

Теперь берем форму и начинаем выкладывать все по слоям. 1 слой - 1/4 мясного соуса, 2 слой - выкладываем макароны "Лазанья", 3 слой - 1/3 творожного соуса: 4 слой - 1/3 сыра Моцарелла (я нарезаю его тоненькими кружочками).

В такой последовательности повторяем еще два раза (то есть 5 слой - 1/4 мясного соуса; 6 слой - 1/3 макаронных изделий; 7 слой - 1/3 творожного соуса; 8 слой - 1/3 сыра Моцарелла; 9 слой 1/4 мясного соуса; 10 слой - 1/3 макаронных изделий Lasagne; 11 слой - 1/3 творожного соуса; 12 слой 1/3 сыра Моцарелла). Завершающим 13 слоем будет оставшийся мясной соус.

А сверху посыпаем 50 г тертого Пармезана.

Накрываем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 200 С градусов на 30 минут. Через 30 минут снимаем фольгу и выпекаем еще 10 минут.