

Нежная сочная лазанья-лайт



На 100 грамм:
Калорийность: **167 ккал.**
Белки: **9 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-sochnaya-lazanya-lajt/>

Ингредиенты:

- лаваш – 2 шт
- фарш говяжий – 400 г (можно заменить на куриный)
- натуральный йогурт – 200 мл
- помидор – 3 шт
- укроп – 5 г
- лук – 1,5 шт
- чеснок – 10 г
- томатная паста – 1 ст. л
- смесь прованских трав – 1 ч.л
- мускатный орех – 1/3 ч.л
- сыр – 100 г
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Лук и чеснок почистить, мелко нарезать, обжарить на масле около 4 минут, помешивая.

Добавить нарезанные помидоры и томатную пасту.

Влить 100 мл воды и тушить ещё около 7 минут, помешивая.

Добавить фарш. Размешать и готовить ещё 5 минут. В готовый мясной соус добавить мелко нарезанную зелень и специи. Посолить и размешать. Для соуса в натуральный йогурт добавить мускатный орех.

Лаваш разрезать на листы одного размера. Размер выбирается по дну формы, где будет запекаться лазанья. Дно формы смазать маслом и выложить 2 листа лаваша. Лаваш покрыть тонким слоем фарша.

На фарш тонким слоем выложить соус. Фарш накрыть следующим листом лаваша, сверху уложить новый слой фарша. Количество слоёв зависит от вашего предпочтения. Красивая

лазанья получается из 4 слоёв.

Один слой подразумевает лист лаваша, фарш и соус.

Последний слой посыпать тёртым сыром. Запекать лазанью в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут.

Дать слегка остыть и нарезать на порции.