

«пп» лазанья



На 100 грамм:
Калорийность: **51,53 ккал.**
Белки: **4,32 г.**
Жиры: **2,17 г.**
Углеводы: **3,66 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 кабачок (250 г)
- 1 баклажан (250 г)
- 1 луковица (100 г)
- 1 морковь (100 г)
- 6 шампиньонов (120 г)
- 400 г куриного фарша из грудки
- 400 г резаных консервированных помидоров (или 5 свежих помидоров)
- 80 г сметаны 15%
- 50 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- 30 г любой зелени
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Включите духовку, чтобы она прогрелась до 180 градусов. Все овощи помойте. Если у кабачка была сложная судьба и он затвердел снаружи, то снимите с него шкурку. Нарежьте кабачок и баклажан тонкими пластинками они заменят листы теста. Кабачок отложите в сторону, а баклажан присыпьте солью, пусть полежит так. Лук нарежьте тонкими полукольцами, шампиньоны мелким кубиком, сыр и морковь натереть, чеснок очистить и мелко нарезать, зелень тоже нужно измельчить.

Баклажанные пластинки промойте водой с обеих сторон. Добавьте в резаные томаты половину чеснока и половину зелени, посолите и поперчите. Сметану смешайте с оставшимся чесноком и натертым сыром.

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием и обжарьте до полуготовности фарш с морковью, луком и грибами. Не забудьте посолить и поперчить. На этом этапе еще можно

добавить сухие травы или, например, мускатный орех. Держите все это добро на сковороде примерно 5-7 минут, но не старайтесь выпарить всю жидкость, она вам пригодится.

Возьмите форму, в которой задумали делать лазанью, и выложите на ее дно пластинки баклажана. Его надо класть первым и последним слоем, потому что кабачок имеет более нежную структуру и обязательно «расползется» в процессе запекания.

Класть лучше не внахлест, а просто рядышком так проще будет резать на порции. На баклажан кладите полуготовый фарш с овощами, поверх соус, потом пластинки кабачка, снова фарш и соус, опять кабачок, фарш и соус, последний слой баклажаны. Если остался сок от фарша, то просто вылейте его сверху.

Помажьте верх вашей лазаньи сметанно-чесночно-сырным соусом и ставьте в горячую духовку на 30 минут.