



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Lasagne z batatami, jarmużem i soczewicą



Lasagne z batatami, jarmużem i soczewicą

★★★★★ (40)

🕒 60 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

426 kcal / 1 porcję (357 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 119.46 kcal 5.97%	🥩 Białko 5.97 g 11.94%	🍞 Węglowod. 18.63 g 6.9%	🌿 Tłuszcze 3.09 g 4.41%	🌾 Błonnik 2.82 g 11.28%	GDA 5.97 %
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Bataty - 600g (3 sztuki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 180g
- Jarmuż - 50g (10 liści)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Serek ricotta - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- przecier pomidorowy - 240g (szklanka)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bataty obierz, umyj i pokrój na cienkie plasterki.

KROK 2: Soczewicę opłucz pod bieżącą wodą, a następnie podgotuj we wrzącej wodzie przez około 5 minut.

KROK 3: Przygotuj pozostałe składniki. Jarmuż umyj i posiekaj, cebulę pokrój w drobną kostkę, a czosnek obierz.

KROK 4: Na rozgrzaną na patelni oliwę dodaj cebulę i przecisnięty przez praskę czosnek. Smaż do momentu zeszklenia się składników.

KROK 5: Dodaj jarmuż i duś pod przykryciem przez około 3 minut do momentu aż stanie się miękki. Następnie wsyp soczewicę oraz przyprawy, dodaj ricottę i dokładnie wymieszaj do połączenia się wszystkich składników.

KROK 6: Przygotuj sos pomidorowy. W rondelku na oliwie zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę oraz przecisnięty przez praskę czosnek. Wlej przecier pomidorowy, dodaj przyprawy i zagotuj do wrzenia.

KROK 7: Tak przygotowany sos dodaj do wcześniej wymieszanych składników. Delikatnie mieszając, połącz ze sobą wszystkie produkty.

KROK 8: Na dnie wysmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego ułóż część pokrojonych batatów, dopraw je pieprzem. Następnie nałóż warstwę masy warzywnej i przykryj go kolejną porcją batatów doprawionych pieprzem. Dodaj kolejną porcję masy i przykryj ją batatami.

KROK 9: Wierzch zapiekanki posyp tartym serem mozzarella. Przykryj naczynie żaroodporne i piecz przez 40 minut w nagrzanym do 200 stopni C piekarniku.

Smacznego!

- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Mozzarella - 75g (5 plasterów)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

