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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
119.46 kcal	5.97 g	18.63 g	3.09 g	2.82 g	5.97 %
5.97%	11.94%	6.9%	4.41%	11.28%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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)
- Pieprz czarny - 1g (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 riccottę i dokładnie wymieszaj do połączenia się wszystkich składników.

KROK 6: Przygotuj sos pomidorowy. W rondelku na oliwie zeszklij pokrojną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty 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!

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

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