



Zeleninové lasagne

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Klára Ondříčková (Káďa))

název	množství (na 1.0 porcí)	
rajčatová pasata	42 mililitry	
Mléko	42 mililitry	
lasagne	42 gramy	
Parmezán	8.3 gramy	
Máslo	2.5 gramy	2 lžíce
Mouka - hladká	2.1 gramy	2 lžíce
Mrkev [kus]	0.5 kusy	
mozzarella	0.3 kusy	
Cibule [kus]	0.2 kusy	
rajčata (plechovka)	0.2 kusy	
Cuketa [kus]	0.1 kusy	
muškátový květ		
bazalka		
Česnek [stroužek]	0.5 stroužek	
Sůl		
Olej olivový		

návod k přípravě

Jak na to?

- Udělat si jednotlivé části, složit je a zapéct.
- Omáčka:
 - Cibuli nakrájet na jemno, mrkve a cuketu nastrouhat na hrubo.
 - Na troše oleje osmažit cibuli doskovata, přidat mrkev a cuketu a trochu zarestovat.
 - Přidat rajčata v obou formách, prolisovat česnek, osolit, obazalkovat a nechat chvíli provařit.
- Bešamel:
 - Rozpustit máslo a osmažit na něm mouku -> tzn. prostě udělat světlou jíšku. Dobře míchat a nepřipálit!
 - Postupně zalévat mlékem a dobře míchat, dělají se hrudky. Nechat provařit do mírného zhoustnutí, osolit a omuškatovat. Nezapomenout stále míchat, je to jako krupička (-> pořád je to tekutý a pak se najednou na dně připálí a můžete to vyhodit).
- Sýry:
 - Mozzarella na plátky.
 - Druhý sýr nastrouhat.
- Skládání:
 - Než začnete, dejte si rozehrívát troubu, tak na 185°C.
 - Na dno zapékačí nádoby, ideálně hranaté (obvykle pekáč, tentokrát vysoký plech) začněte tenkou vrstvou kombinace omáčky a bešamelu. Na to plátky lasagní. Nemusíte se úplně zaobírat tím, jestli sedí přesně vedle sebe, klidně nechtě malé mezery, nebo je naopak někde překryjte, nebo je prostě trochu ulomte. Dále postupujte v pořadí omáčka-lasagne-omáčka-mozzarella-lasagne-omáčka-mozzarella-lasagne-omáčka-lasagne...moc nevím na kolik vrstev to vyšlo...
 - Tak jako tak, končete lasagne - bešamel - sýr.
 - Celé to šoupněte do trouby a zapékejte. Podle trouby případně upravte teplotu. Potřebují tak 30-45 minut. Hotovost můžete testovat píchnutím nožem a zlatavou barvou povrchu (která ale nemusí mít vždycky pravdu).

úkoly

recept nemá úkoly