

Wegańska Lasagne (bezglutenowa)



COLORSOFTASTE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Farsz

| | |
|----------------------------|------------|
| cebula | 2 sztuki |
| czosnek ząbki | 3 ząbki |
| marchewka | 3 sztuki |
| seler | 1 sztuka |
| pietruszka | 1 sztuka |
| papryka czerwona | 2 sztuki |
| papryka żółta | 1 sztuka |
| seler naciowy | 2 łodygi |
| pieczarki | 100 gram |
| cytryna | 1 sztuka |
| sól | 1 szczypta |
| pieprz | |
| oregano | |
| zioła prowansalskie | |

Sos

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| pomidory | 4 sztuki |
| czosnek | 2 ząbki |
| koncentrat pomidorowy | 3 łyżki stołowe |
| Pomidory krojone z puszki | 1 puszka |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Wszystkie warzywa z na farsz kroimy w drobną kosteczkę. Na łyżce masła klarowanego bądź wysokiej jakości oleju rzepakowego podsmażamy cebulę z czosnkiem. Gdy tylko cebula się zeszkli dodajemy warzywa od najtwardszych do najbardziej miękkich, w następującej kolejności w odstępie czasowym po 3minuty:
1)marchewka, seler i pietruszka,
2)pieczarki
3) czerwona i żółta papryka, seler naciowy i reszta

Warzywa dusimy, ale pilnujemy aby zachowamy swoją stałą konsystencję tzw. al dente. Całość doprawiamy sokiem wycisnietym z jednej cytryny, solą i pieprzem, oregano, bazylią i ziołami prowansalskimi.

KROK 2 Cukinię kroimy w cienkie paski tzw "obieraczką do warzyw". Cukinia służy w tym przypadku jako Plastry Makaronu.

KROK 3 Żaroodporne naczynie smarujemy olejem rzepakowym i podsypujemy mąką gryczaną/ ryżową lub zmielonym siemieniem lnianym.
Naczynie wykładamy cukinią.

KROK 4 Farsz przekładamy plastrami Cukinii.

KROK 5 Na sam koniec przygotowujemy sos.

Wszystkie składniki miksujemy w blenderze ze świeżą bazylią, solą, pieprzem, łyżką ketchupu i łyżeczką octu balsamicznego. Ostatnią warstwę pokrywamy sosem.

KROK 6 Lasagne pieczemy POD PRZYKRYCIEM w 180st. przez 45 minut, tak aby sos zszedł na samo dno potrawy, a następnie odkrywamy naczynie i pieczemy 20min. Na sam koniec można posypać i udekorować świeżą natką pietruszki.

Smacznego :)