



Лазанья из цуккини с чечевицей и эстрагоном



Ингредиенты

| | |
|---------------------------------------|----------------|
| ◦ Чечевица "На пару" | 2 банка (620г) |
| ◦ Перец | по вкусу |
| ◦ Цукини | 3 шт. |
| ◦ Чеснок | 1 зубчик |
| ◦ Эстрагон | 4 веточки |
| ◦ Соль морская | по вкусу |
| ◦ Молоко соевое | 300 мл |
| ◦ Масло оливковое | 90 мл |
| ◦ Крахмал картофельный | 1 ст. л. |
| ◦ Помидоры протертые консервированные | 200 г |

Способ приготовления:



45 мин



4 порции



270 ккал

1. В кастрюле вскипятите молоко, добавьте разведенный в воде крахмал и загустите соус. Приправьте по вкусу и снимите с огня. Всыпьте измельченный эстрагон и перемешайте.

2. Цукини нарежьте тонкими пластинами. В блендере взбейте оливковое масло с чесноком и специями по вкусу. Обмажьте цукини полученным маринадом и обжарьте на раскаленной сковороде по 10 секунд с каждой стороны.

3. Равномерно выложите небольшое количество молочного соуса на дно формы для запекания. Затем положите один за другим слой из цукини и чечевицы. Полейте томатным пюре и молочным соусом и снова закройте слоем цукини. Повторите последовательность 3-4 раза, последний слой — цукини с небольшим количеством соуса и чечевицы.

4. Запекайте лазанью при температуре 200°C в течение 25-30 минут.

5. Готовую лазанью слегка остудите и нарежьте порционно. Как вариант — можно запекать и подавать в порционных формах.



Совет

Лазанья из овощей плохо переносят повторное разогревание. Тонкие лепестки цукини могут потерять свою форму. Если вы готовите на большую компанию и опасаетесь не рассчитать количество/время прихода гостей, нарежьте цукини в 2 раза толще.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>