



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Lasagna Bolognese



Lasagna Bolognese

★★★★★ (12)

🕒 2,5 godziny

🍴 8 osób

👨‍🍳 trudny

Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (370 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 142.61 kcal 7.13%	🥩 Białko 8.14 g 16.28%	📦 Węglowod. 10.46 g 3.87%	🍷 Tłuszcze 7.08 g 10.11%	🌾 Błonnik 0.62 g 2.48%	GDA 7.13%
--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Makaron lasagne - 102g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cebula - 65g (¾ sztuki)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Marchew - 120g
- Boczek wędzony Pancetta - 150g (10 łyżek stołowych)
- Mięso mielone z indyka - 475g (4 ⅔ porcji)
- Wino białe, wytrawne - 300g (2 lampki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 120g (8 łyżeczek)
- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Przepier pomidorowy - 360g (1 ½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Masło ekstra - 40g (8 łyżeczek)
- Mąka pszenna, typ 550 - 60g (½ szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

SOS BOŁOŃSKI

KROK 1: Zeszkluj na oliwie z oliwek drobno posiekaną cebulę, dodaj również posiekany seler naciowy i startą na drobnych oczkach marchewkę. Smaż dotąd, aż wszystkie warzywa będą lekko miękkie.

KROK 2: Przesuń warzywa na skraj patelni i zrób na niej wolne miejsce. Dodaj w to miejsce pokrojony drobno boczek, mocno go zrumień, a następnie wymieszaj całość z warzywami.

KROK 3: Znow prześnij wszystko na bok patelni, a następnie dodawaj mięso mielone. Gdy całe mięso będzie dobrze wysmażone, wymieszaj całość z boczkiem i warzywami.

KROK 4: Przełóż całą zawartość patelni do większego garnka, a następnie dodaj do niego wino. Gotuj na średniej wielkości ogniu przez około 3-4 minuty, a następnie dodaj gorący bulion warzywno-drobiowy (wcześniej wymieszany z koncentratem pomidorowym).

KROK 5: Całość zagotuj, a następnie, gdy masa zacznie bulgotać, dodaj przecier pomidorowy. Dopraw do smaku według upodobania solą i pieprzem. Przykryj garnek pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 2 godziny. Mieszaj w trakcie gotowania co jakiś czas.

SOS BESZAMELOWY:

KROK 1: W dość wysokim garnku rozpuść masło, następnie dodaj do niego mąkę i smaż przez około 2-3 minuty stale i szybko mieszając. Stopniowo wlewaj mleko ciągle mieszając (aby masa się nie przypaliła).

KROK 2: Mieszaj dotąd, aż masa będzie gładka, bez grudek. Gotuj jeszcze chwilę przez kilka minut, następnie odstaw z ognia i dopraw do

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 690g (3 szklanki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Parmezan tarty - 150g (18 ²/₃ łyżki stołowe)

smaku solą, pieprzem oraz świeżo mieloną gałką muszkatołową.

ŁĄCZENIE SKŁADNIKÓW:

KROK 1: Nagrzewaj piekarnik do 175 st. Celsjusza (nie ustawiaj termoobiegu). Żaroodporną formę na całe danie nasmaruj dokładnie masłem.

KROK 2: Do żaroodpornego naczynia wylej około 100 ml sosu beszamelowego, następnie ułóż na dnie warstwę płatków makaronu lasagne.

KROK 3: Rozprowadź na płatkach makaronu sos boloński. Teraz polej wszystko sosem beszamelowym i posyp parmezanem. Czynnosc tę powtórz cztery razy.

KROK 4: Powstała lasagne wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 45 minut. (Jeśli góra lasagne zacznie się za szybko przypiekać, w połowie czasu pieczenia przykryj ją folią aluminiową).

*Lasagne bolognese jest tradycyjną potrawą wywodzącą się z północnych Włoch. To propozycja dania idealnego na rodzinny, syty obiad. Zazwyczaj funkcjonuje jako samodzielne danie, ale świetnie łączy się z surówkami i warzywami na surowo. Lasagne ma również swoją wegetariańską wersję ze szpinakiem.

Smacznego!

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

