

Cizrnové lasagne



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 8

742 kalorií , **6 g** cukrů , **58 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrnové-lasagne>

Příprava

První polovina ingrediencí končí mletým pepřem je na kešu bešamel, zbylé ingredience na lasagne!

1. Kešu ořechy zalijeme 200 ml vody a necháme stát nejméně 3 hodiny.

2. V hrnci rozežřejeme olej, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a osmahneme do růžova. Poté přidáme nahrubo nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme. Zalijeme bílým vínem a minutku povaříme, až se alkohol odpaří. Směs přelijeme do mixéru, přidáme kešu i s vodou, lahůdkové droždí, sůl, granulovaný česnek, muškátový květ a 2 lžičky olivového oleje. Rozmixujeme na hladký krém a dle vlastní chuti dosolíme a opeříme.

3. Nyní na pánvi s rozežřátým olejem osmahneme cibuli s paprikou, nakrájené na centimetrové kostičky. Po 5 minutách přidáme nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme. Zalijeme rajčaty a 200 ml vody, osolíme a 3 minuty povaříme. Mezitím scedíme cizrnu a v misce ji vidličkou rozmačkáme, některé kuličky můžeme ponechat celé. Cizrnu vmícháme do zeleninové směsi, přidáme provensálské bylinky a vše krátce prohřejeme.

4. Na dno zapékačí nádoby (nejlépe o rozměrech 25 x 18 cm) vlijeme 1/3 bešamelu, na něj rozložíme 3 pláty lasagní a přelijeme zeleninovou směsí. Pokračujeme ve vrstvení lasagní, bešamelu a zeleninové směsi tak, aby vše zakončovaly lasagne přelité bešamelem.

Ingredience

- 100 g kešu ořechů
- extra panenský olivový olej
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 100 ml bílého vína
- 1 a 1/2 lžičky lahůdkového droždí
- 1 vrchovatá lžička mořské soli
- 1 lžička granulovaného česneku
- 1/2 lžičky mletého muškátového květu
- mletý pepř
- extra panenský olivový olej
- 1 červená cibule
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 2 stroužky česneku
- 1 konzerva najemno nakrájených rajčat
- mořská sůl
- 1 plechovka sterilované cizrny
- 1 lžička provensálských bylin
- 1 balíček lasagní
- hrst čerstvé bazalky
- 1 lžička sušeného oregana

Kategorie

Těstoviny musejí být zcela zakryté, případně Vegetariánská, Luštěniny, Zelenina, Něco extra, můžeme vypláchnout mixér troškou vody, Labužník, Vegetarián, Hlavní chod kterou na lasagne také nalijeme.

5. Troubu předehřejeme na 165 °C. Připravené lasagne přikryjeme, vložíme do trouby a pečeme 20 minut. Poté je odkryjeme a pečeme dalších 20 minut do zlatova. Vypneme

troubu a lasagne necháme přibližně 15 minut dojít, drží pak lépe při sobě. Zakápneme olivovým olejem, posypeme nasekanou bazalkou a podáváme.

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!

▣ Tip k receptu

Vrchní krustu vždy ještě posypu kešu parmazánem, který připravuji rozmixováním kešu oříšků, granulovaného česneku, lahůdkového droždí a soli.

