

Kuřecí lasagne s brokolicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 55min
Celkový čas: 1h 45min , Porce: 4

1673 kalorií , **11 g** cukrů , **107 g** tuků , **126 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-lasagne-s-brokolicí>

Příprava

V malém kastrůlku ohříváme mléko, přidáme šalotky, celer, bobkový list a nakonec přivedeme k varu. Poté vypneme a necháme 20 minut louhovat. Brokolici 2 minuty povaříme v dalším hrnci, scedíme a odložíme stranou. V pánvi rozežřejeme olej a na něm osmahneme cibuli, česnek, žampiony a cuketu dokud nezměknou. Do hrnce vložíme máslo, rozežřejeme, poté přisypeme hladkou mouku a umícháme světlou jíšku, kterou zalijeme mlékem. Přivedeme k varu a asi 3 minuty vaříme, za stálého míchání. Mléko by mělo zhoustnou. Stranou odložíme hrneček a půl této omáčky a do zbytku vmícháme 6 lžíc eidamu, cibulovou směs, brokolici, kuře a pepř dle chuti. Lasagne uvaříme dle návodu na obalu a vložíme je do studené vody. Na dno zapékací mísy vložíme polovinu kuřecí směsi a poklademe polovinou uvařených lasagní. Postup zopakujeme a nakonec vše zalijeme zbývajícím omáčkou a posypeme zbývajícím nastrouhaným eidamem. Pečeme 45 minut v troubě předehřáté na 180 °C, dokud sýr nezezlátne.

Ingredience

- ✓ 5 hrnků mléka
- ✓ 2 řapíkaté celery nakrájené na kousky
- ✓ 2 šalotky nadrobno nakrájené
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 200 g brokolice na malé růžičky
- ✓ 1 cibule nakrájená nadrobno
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 100 g žampionů nakrájených na kousky
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 cukety nakrájené na kostky
- ✓ 3 lžíce másla
- ✓ 3 lžičky hladké mouky
- ✓ 100 g eidamu nastrouhaného
- ✓ 350 g kuřecích prsou
- ✓ 175 g lasagní
- ✓ sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Hlavní chod

