

Lasagně s chřestem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

973 kalorií , **1 g** cukrů , **59 g** tuků , **49 g** bílkovin

Autor: Evík

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

Příprava

Plátky lasagní uvaříme v lehce osolené vodě al dente. Vyjmeme je a propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Chřest oloupeme a uvaříme v osolené vodě. Rozehřejeme máslo, osmahneme mouku a přidáme mléko, za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3-5 minut. Hrnek sejme z plotny a vmícháme sýr. Omáčku okořeníme. Do vymazané formy střídavě vkládáme vrstvy lasagní a vrstvy chřestu. Poté je přelijeme omáčkou a zapékáme v předehřáté troubě asi 20 minut při 200-225° C.

Ingredience

- ✓ 9 plátků celozrných lasagní
- ✓ 1 kg zeleného chřestu
- ✓ 40 g másla
- ✓ 2 lžíce celozrné mouky
- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 100 g strouhaného sýra
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka nastrohaného muškátového ořechu

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

