

Lasagne s kuřecím masem a špenátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 2

507 kalorií , 1 g cukrů , 38 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/lasagne-s-kuřecim-masem-a-spenatem>

Příprava

Nejprve si připravíme bešamel: Máslo rozpustíme v kastrolu, zasypeme moukou, připravíme světlou jíšku, kterou hned zalijeme mlékem a za stálého míchání rozvaříme na hladký bešamel. Dále si připravíme „zelenou“ vrstvu: Na lžici oleje zpěníme drobně nasekanou cibuli, přidáme posekaný špenát (mražený trochu vymačkáme), zalijeme trochou smetany, povaříme, dochutíme solí, pepřem a utřeným česnekem. Potom připravíme „červenou“ vrstvu: Kuřecí maso nakrájíme na tenké nudličky, okořeníme a osolíme dle chuti, orestujeme na druhé lžici oleje. Poté přidáme plechovku loupaných rajčat a necháme podusit. Oba sýry si nastrouháme do dvou misek. Připravíme si zapékač mísu, kterou vymažeme olejem, na dno dáme tenkou vrstvu bešamelu, na něj položíme vrstvu lasagní, opět vrstvu bešamelu, následuje vrstva špenátu, kterou posypeme balkánským sýrem, dáme další vrstvu lasagní, opět bešamel, vrstvu připraveného masa, zasypeme eidamem, dáme vrstvu lasagní, bešamelu, špenátu, opět posypaného balkánem, lasagne a navrchu bude bešamel. Nakonec vše posypeme

Ingredience

- ✓ 1 balení lasagní
- ✓ 3 ks kuřecích prsou
- ✓ 300 g špenátu (celé listy, čerstvé nebo mražené)
- ✓ 1 konzerva sterilovaných rajčat
- ✓ 1 balení balkánského sýra
- ✓ 200 g Eidamu (Edam)
- ✓ 2-3 lžice hladké mouky
- ✓ 600 ml mléka
- ✓ 50 g másla
- ✓ 50 ml sladké smetany
- ✓ 2-3 stroužky česneku
- ✓ 2-3 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 2 lžičky koření na kuře
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 2-3 lžice rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

silnější vrstvou eidamu. Vložíme do trouby, vyhřáté na 180 °C a pečeme nejdříve zakryté (asi 30 minut), pak odkryjeme a dopečeme, až sýr na povrchu zezlátne.

