

Lasagne se špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 1h 50min
Celkový čas: 2h 50min , Porce: 4

599 kalorií , **2 g** cukrů , **29 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/lasagne-se-spenatem>

Příprava

Masová směs: na oleji zpěníme jemně pokrájenou cibuli, přidáme maso a opečeme. Až zhnědne, osolíme, okořeníme, přidáme kečup nebo protlak, trošku podlijeme vodou a pod pokličkou dusíme 20 - 30 minut. Špenát: na trošce oleje necháme zesklovatět pokrájenou cibuli, přidáme mouku a za stálého míchání připravíme růžovou jíšku. Přidáme částečně rozmražený špenát, trochu mléka a povaříme. Podle potřeby můžeme přidat další mléko. Osolíme, opepříme a přidáme prolisovaný česnek. Bešamel: máslo necháme rozpustit, přidáme mouku a za stálého míchání upražíme světlou jíšku. Zalijeme mlékem a uvaříme bešamel, mléko přidáváme podle potřeby. Osolíme, okořeníme a vmícháme strouhaný sýr. Pekáček vytřeme olejem. Na dno dáme tenkou vrstvu bešamelu. Na bešamel rozložíme lasagne, na ně rozetřeme polovinu masové směsi a tu potřeme bešamelem. Další lasagne, přitlačíme a rozetřeme polovinu špenátu. Lasagne, zbytek masa, bešamel, lasagne, zbytek špenátu, lasagne, zbytek bešamelu, posypat strouhaným sýrem. Každou vrstvu lasagní dobře přitlačíme. Pekáč přikryjeme a vložíme do trouby vyhřáté na 180°C. Po 30 minutách odkryjeme a

Ingredience

- Masová směs: 500 g mletého masa
- 2 cibule
- olej
- sůl
- mletý pepř
- koření na mleté maso
- cca 1 dcl kečupu nebo rajského protlaku
- Špenát: 1 balení (400 g) mraženého špenátu
- 1 cibule
- olej
- 2 lžíce hladké mouky
- 200-300 ml mléka
- sůl
- mletý pepř
- 5 stroužků česneku
- Bešamel: 2 lžíce másla
- 3 lžíce hladké mouky
- 600-700 ml mléka
- sůl
- muškátový ořech
- 150-200 g tvrdého sýra
- Dále: 15 plátků lasagní
- tvrdý sýr na posypání
- olej na vymazání

dopečeme do zezlátnutí povrchu.

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně
náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Něco
extra, Rodina, Hlavní chod