

Lazanje od tikvica



NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

3 tikvice
15 ml K plus maslinovog ulja
1 luk
2 češnja češnjaka
450 g mljevene junetine (light)
400 g K plus pasirane rajčice
600 g K plus 1,5% mlijeka
35 g kukuruznog škroba
20 g K plus maslaca
200 g Protein plus posnog sira
100 g K plus mozzarelle
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Na maslinovom ulju, na srednjoj vatri dinstajte luk 7 minuta. Dodajte sitno nasjeckani češnjak, a odmah zatim i junetinu i dinstajte 10 minuta. Dodajte rajčicu, sol, papar i kuhajte 10 minuta.

Tikvice narežite mandolinom ili guljačem za krumpir. Posolite i ostavite 15 minuta da puste višak tekućine. Nakon 15 minuta prebrišite ih čistom krpom ili kuhinjskim ubrusom.

Promiješajte hladno mlijeko s kukuruznim škrobom tako da nema grudica, dodajte maslac i zagrijavajte dok niste dobili gusti umak. Posolite i popaprite.

U posudu za pečenje rasporedite dvije žlice bešamela. Složite 2-3 sloja tanko narezanih tikvica pa rasporedite $\frac{1}{2}$ umaka s mljevenim mesom. Rasporedite polovicu posnog sira, pa prelijte trećinom bešamela. Složite nove slojeve tikvica pa ponovite nadjev. Završite tikvicama pa prelijte bešamelom i rasporedite mozzarellu po vrhu. Pecite 30 minuta na 200°C. Ostavite da se rashlade prije rezanja.