

Lazania

LASAGNE



Mikołaj Jastrzębek 5a

Lista zakupów

* nie uwzględniono przypraw

Produkt	Ilość	Cena [zł]
Łopatka wieprzowa	700 g	18.26
Cebula	2 sztuki	0.93
Czosnek	1 główka	1.99
Przecier pomidorowy	1 op. 500 g	4.42
Pieczarki	200 g	3.80
Koncentrat pomidorowy	1 op. 200 g	3.78
Śmietana 30%	1 op. 500g	10.19
Mleko	1 litr	3.78
Makaron Lazania	1 op. 500g	8.99
Ser mozzarella	500g	20.12
suma:		76.26 zł

Produkty kupione w sklepie Carrefour

Składniki:

Czas przygotowania: 1 godzina

Czas pieczenia: 50 minut



Składniki na sos z mięsem mielonym:

- 700 g łopatki wieprzowej mielonej
- 2 średnie cebule - 200 g
- pół główki czosnku - 4 większe ząbki
- 200 g pieczarek
- szklanka przecieru pomidorowego - 330 g
- koncentratu pomidorowego - 190 g
- zioła i przyprawy: po płaskiej łyżce majeranku i ziół prowansalskich, po płaskiej łyżeczce soli, pieprzu i słodkiej papryki
- 4 łyżki oleju roślinnego

Składniki na biały sos

- 100 g słodkiej śmietanki 30 %
- 1/3 szklanki mleka
- płaska łyżeczka słodkiej papryki

Pozostałe składniki na lazanię

- 12 płatów makaronu suchego do lazanii - 215 g
- 500 g tartego sera mozzarella

Wykonanie:



1. Do zmielonego mięsa dołóż przyprawy: po płaskiej łyżce majeranku i ziół prowansalskich, po płaskiej łyżeczce soli, pieprzu i słodkiej papryki. Mięso z przyprawami dokładnie wymieszaj i odstaw na bok.



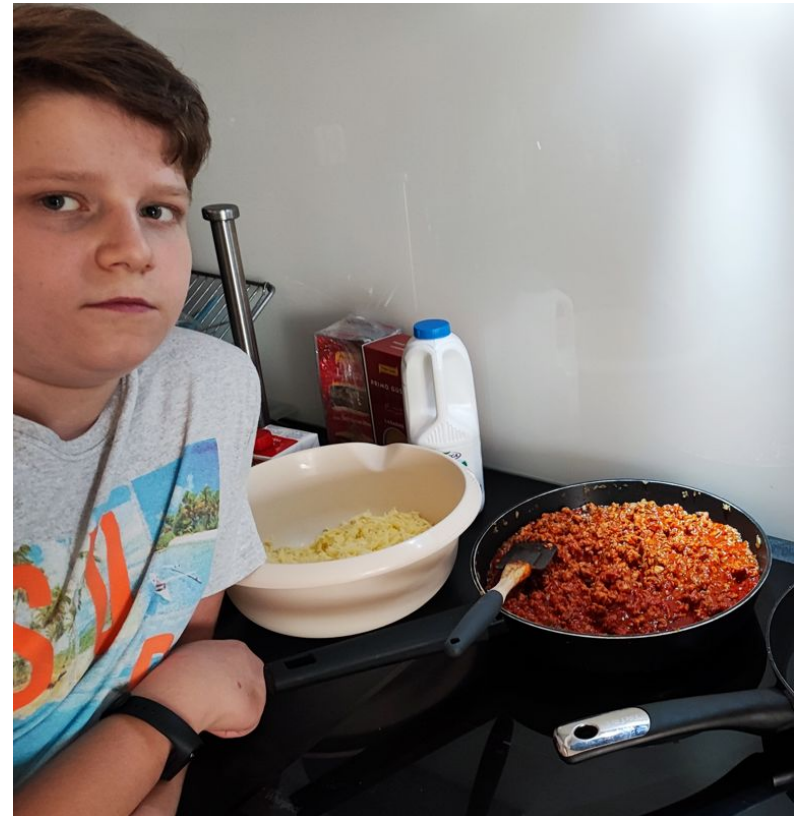
2. Cebule obierz i posiekaj w drobną kostkę. Ząbki czosnku obierz i przepuść przez praskę. Duże pieczarki obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Jeśli masz małe pieczarki, to nie musisz ich obierać.

Wykonanie:



4. Po kilku minutach możesz już wlać szklankę przecieru pomidorowego. Może to być przecier z puszki, kartonu lub butelkowa passata. Dodaj też 200 gramów koncentratu pomidorowego.
5. Pyszny mięsno pomidorowy farsz do lasagne wymieszaj dokładnie i po dwóch minutach wyłącz.

3. Nagrzew średniej wielkości patelnię i wlej cztery łyżki oleju roślinnego np. z pestek winogron lub ryżowego. Cebulkę razem z czosnkiem i pieczarkami podsmażaj przez około pięć minut na odrobinę wyższej niż mała moc palnika. Cebulka powinna się tylko zeszklić. Na patelnię wyłóż też mięso mielone z przyprawami. Całość podsmażaj kilka minut.



Wykonanie:

6. Przygotuj sobie foremkę, w której będziesz piec lasanię. Może to być forma ceramiczna lub też szklana. Wymiar: 30 x 22 x 6 cm, gdzie 6 cm to wysokość rantów. Foremkę wystarczy wysmarować od środka olejem.
7. Żółty ser mozzarella zetrzyj na tarce, na grubych oczkach.
8. Aby mieć pewność, że płaty makaronu do lasagne upieką się i będą miękkie należy je przed ułożeniem w brytfance lekko zmiękczyć. Wystarczy, że do patelni wlejesz wodę. Ustaw średnią moc palnika i dobrze podgrzej wodę, aż do wrzenia. Zmniejsz moc palnika do minimum. Zanurzaj we wrzątku po trzy płaty. Ostrożnie wyławiaj je po około 60 sekundach.



Wykonanie:

9. A teraz najprzyjemniejsza część szykowania lasagne po polsku, czyli układanie warstw. W pierwszej kolejności ułóż obok siebie trzy miękkie płaty makaronu do lazanii. Na makaronie rozprowadź ciekłą, ale pełną warstwę farszu mięsnego.
10. Na farsz mięsny wyłóż tarty ser. Postaraj się rozłożyć go równomiernie po całej foremce, pamiętając o tym, by zostawić odpowiednią ilość składników również na dalsze warstwy lazanii.
11. Na ser wyłóż kolejne trzy płaty miękkiego makaronu (pamiętaj, że każde kolejne trzy płaty makaronu zanurzasz na jedną minutę we wrzątku na patelni). Kolejna warstwa farszu mięsnego, warstwa sera. Czynność powtarzaj tak samo do kolejnych dwóch warstw. Po czwartej warstwie makaronu nie kładziesz już mięsa.
12. Na tym etapie możesz na płaty makaronu wyłożyć resztki sera, jeśli oczywiście coś Ci zostało. Lasagne możesz zalać mieszanką mleka i słodkiej śmietanki z odrobiną słodkiej papryki, lub też zrobić sos beszamelowy i nim pokryć zapiekankę.
13. Brytfankę z gotową do pieczenia zapiekanką umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Wybierz środkową półkę z opcją pieczenia góra/dół. Lazanię piecz przez 50 minut. Lazania od razu po upieczeniu jest bardzo miękka i soczysta. Ser się ciągnie a sos wycieka :) Najlepiej kroi się po lekkim przestudzeniu.



Smacznego!



Obliczenia kaloryczności posiłku

Produkt	Ilość kcal w 100 g	Ilość składnika w gramach	Obliczona ilość kalorii danego składnika*
Makaron Lasagne	350	215	752
Przecier pomidorowy	31	330	102
Ser żółty	350	500	1750
Łopatka wieprzowa	240	700	1680
Pieczarki	28	200	56
Mleko	42	75	315
Śmietana	292	100	292
Cebula	38	200	76
Czosnek	146	24	35
Olej	884	24	212
Ilość kalorii w całym daniu:			5270
Ilość porcji:			6
Ilość kalorii w porcji:			878

*Obliczona ilość kalorii danego składnika = (Ilość kcal w 100 g x Ilość składnika w gramach)/100

Przykład dla sera Żółtego:

$$350 \times 500 / 100 = 1750$$

Obliczenia kosztu posiłku

Całkowity koszt dania	76,26 zł
Ilość porcji	6
Koszt porcji dla 1 osoby	12,71 zł

Koszt posiłku dla 3 rodzin zakładając, że każda rodzina składa się z 4 osób

Produkt	Ilość składnika w gramach (6 porcji/1 danie)	Ilość składnika w gramach (12 porcji/2 dania)	Dostępna wielkość opakowania w sklepie	Cena za opakowanie	Ilość potrzebnych opakowań	Całkowita cena
Makaron Lasagne	215	430	500 g	8.99	1	8.99
Przecier pomidorowy	330	660	500 g	4.42	2	8.82
Ser żółty	500	1000	500 g	20.12	2	40.24
Łopatka wieprzowa	700	1400	700 g	18.26	2	36.52
Pieczarki	200	400	200 g	3.80	2	7.60
Mleko	75	150	1 L	3.78	1	3.78
Śmietana	100	200	500 ml	10.19	1	10.19
Cebula	200	400	2 sztuki (200 g)	0.93	2	1.86
Czosnek	24	48	1 główka (50 g)	1.99	1	1.99
Całkowity koszt posiłku dla 12 osób (3 rodzin):						119.98 zł