PETITE GOURMETS

İTALYAN

Ispanaklı Lazanya

Zengin béchamel sos ve erimiş mozzarella ile kremalı ıspanak lazanya. Bu vejeteryan İtalyan klasiği her katında mükemmel rahatlık yemeği sunuyor.

10 min	30 min	40 min	6	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 30 ons ıspanak
- 10 ons kaşar peynir
- 2 diş sarımsak
- 1 paket Lazanya
- 3 yemek kaşığı tereyağ
- 3 yemek kaşığı un
- 3 bardak süt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 defne yaprağı

Yapılışı

1. **Pişirmeye hazırlanın**

   Fırını 180°C'ye ısıtın. Lazanya yaprakları için büyük bir tencerede tuzlu su kaynatın.

2. Cook 1 pack of lasagna sheets according to package directions minus 2 minutes until just shy of al dente. Drain and lay flat on clean kitchen towels to prevent sticking.

3. **Béchamel sosunu yapın**

   Orta ateşte orta boy bir tencerede 3 yemek kaşığı tereyağını eriyip köpürene kadar ısıtın. 3 yemek kaşığı un ekleyin ve karışım altın rengi olup fındık kokana kadar 2 dakika sürekli çırpın.

4. Topak oluşmasını önlemek için sürekli çırparken kademeli olarak 3 su bardağı süt ekleyin. 1 defne yaprağı ekleyin ve sos kaşığın arkasını kaplayıp koyulaşana kadar sık sık karıştırarak 8-10 dakika kaynatın.

5. **Ispanak dolmasını hazırlayın**

   Büyük bir tavada orta ateşte zeytinyağını ısıtın. 2 diş dövülmüş sarımsak ekleyin ve kokulu olup kızarmayacak şekilde 30 saniye pişirin.

6. 30 oz taze ıspanağı parça parça ekleyin, tamamen solana kadar 2-3 dakika pişirin. 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiber ile baharatlayın, sonra temiz mutfak havlusuna aktarın ve fazla sıvıyı çıkarmak için sıkıca sıkın.

7 **Lazanyayı monte edin**

Béchamel sosundan defne yaprağını çıkarın. 9x13 inçlik fırın kabının dibine ince bir béchamel tabakası yayın.

8 Sosun üzerine makarna yapraklarının üçte birini yerleştirin, ardından kalan béchamel'in üçte biri, ıspanak karışımının yarısı ve 10 oz mozzarella peynirinin üçte birini ekleyin.

9 Makarnanın başka bir üçte biri, béchamel, kalan ıspanak ve başka bir üçte bir mozzarella ile katmanlamaya devam edin. Son makarna tabakası, kalan béchamel ve kalan mozzarella ile üstünü kapatın.

10 **Lazanyayı pişirin**

Alüminyum folyo ile sıkıca kapatın ve 25 dakika pişirin. Folyoyu çıkarın ve üstü altın kahverengi olup kenarlardan köpürene kadar 20-25 dakika daha pişirin.

11 Katmanların oturmasını sağlamak ve servis yaparken dağılmasını önlemek için kesmeden önce lazanyayı 15 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

420	22g	35g	22g	4g	8g	680mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Sulu lazanya önlemek için ıspanağı tamamen pişirin ve temiz mutfak havlularını kullanarak fazla nemini sıkın.

Makarna yapraklarını paket talimatlarından 2 dakika daha az pişirin - fırında pişmeyi tamamlayacaklar ve uygun dokuyu koruyacaklar.

Montaj sırasında makarna yapraklarının kaymasını önlemek için béchamel sosun biraz soğumasını bekleyin.

Sarımsağı ince dilimlemek için mandolin veya keskin bıçak kullanın, böylece ıspanak boyunca eşit dağılım ve yumuşak lezzet elde edin.

İlk 25 dakika folyo ile kapatın, sonra üstte altın rengi, köpüren peynir elde etmek için çıkarın.

Kesmeye başlamadan önce bitmiş lazanyayı 15 dakika dinlendirin - bu katmanların oturmasını sağlar ve dağınık servislerini önler.

Topak oluşumunu önlemek için sütü kademeli eklerken sürekli çırparak béchamel sosunu pürüzsüz yapın.