

Lazania z cukinią

Składniki na 2 porcje:

- mięso wołowe mielone chude 300 g
- pomidory, czerwone 432 g
- czosnek 12 g – 4 małe ząbki
- bazylia świeża – 1 garści świeżych liści
- sól – 2 szczypty
- pieprz czarny mielony 2 – 2 szczypty
- masło klarowane 16 g – 2 łyżeczki
- cukinia 450 g – 2 mniejsze sztuki

Na patelni rozgrzej klarowane masło, dodaj pokrojone w kostkę pomidory i czosnek i smaż aż powstanie gęsty sos. Około 20 minut. Zmiksuj całość. Na drugiej patelni usmaż mięso bez tłuszczu. Wołowina ma w sobie sporą ilość tłuszczu, wystarczy aby mięso się usmażyło. Usmażone mięso dodaj do sosu pomidorowego. Możesz doprawić solą i pieprzem. Cukinię pokrój w plastry obieraczką do ziemniaków. Na dno naczynia żaroodpornego ułóż porcję cukinii, a następnie porcję sosu. Układaj warstwami. Wstawić do nagrzanego na 180 stopni piekarnika i piecz około 45 minut.

Całość dostarcza: 655.1 kcal; 71.2 g białka; 28.0 g tłuszczu; 35.7 g węglowodanów