

Лазанья с морепродуктами (Lasagne al ragu di mare)



1 ч 20 мин



6 порции



16 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	502 Ккал
Белки:	30.0 грамм
Жиры:	33.8 грамм
Углеводы:	20.8 грамм

Ингредиенты

Категории: [Лазанья](#), [Паста и пицца](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	2 столовые ложки
Крупные креветки с хвостами	10 штук
Оливковое масло	4 столовые ложки
Готовые сухие листы лазаньи	10 штук
Томатная паста	2 столовые ложки
Соль	по вкусу
Молоко	200 мл
Сливочное масло	100 г
Морковь	1 штука
Сладкий перец	1 штука
Чеснок	2 зубчика
Тертый сыр пармезан	70 г
Перец черный молотый	по вкусу
Лук	1 штука
Замороженные кольца кальмара	200 г
Стебель сельдерея	3 штуки

Инструкция

1. Духовку раскалить до 180 градусов.
2. Оливковое масло разогреть в сковороде, добавить давленый чеснок, обжарить до золотистой корочки, добавить лук, порезанный на кубики, жарить до золотистого оттенка.
3. Кубиками нарезать: сельдерей, морковь и болгарский перец, добавить овощи в сковородку, обжарить минуты четыре.
4. Кальмары нарезать кубиками. Креветки очистить, удалить кишку и так же нарезать кубиками. Добавить в сковородку к овощам.
5. Молоко разогреть.
6. Соус бешамель: взять другую сковородку, растопить сливочное масло, добавить муку, тщательно перемешать и тонкой струйкой влить молоко, постоянно помешивая. Довести до легкого загустения, снять с огня, поперчить посолить.
7. Томатную пасту добавить в сковороду с овощами и морепродуктами, можно добавить немного воды, посолить, поперчить, тушить минуты 2, затем снять с огня.
8. На дно формы, в которой мы будем «собирать» лазанью, кладем ложку соуса бешамель, распределяем равномерным слоем, затем кладем листы теста(у меня получилось 2 листа рядом друг с другом), еще одна ложка соуса бешамель, равномерно распределить по тесту, затем укладываем слой морепродуктов с овощами, посыпаем тертым пармезаном, накрываем листами теста. И в такой последовательности собираем лазанью, пока все ингредиенты не кончатся. У меня завершающим слоем были овощи с морепродуктами. (Если соусы получились слишком густыми, можно влить по краям в форму немного воды)
9. Накрываем форму фольгой и отправляем в духовой шкаф на 15 минут.
10. Достаем форму, снимаем фольгу и сверху посыпаем моцареллой (или накрываем слайсами, порежьте этот сыр как вам удобно) и снова убираем в духовку. Запекаем до образования золотистой корочки. Примерно минут 7-10.