



لازانيا الخضروات المُعدّة في قدر الطبخ البطيء

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 4 ساعات و15 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. رش الطبق الداخلي في قدر الطهي البطيء ببخاخ مانع للالتصاق.
3. وزع نصف كوب من صلصة الطماطم في قاع قدر الطبخ البطيء.
4. اكسر النودلز لتتناسب مع قدر الطبخ البطيء وغطها بصلصة الطماطم.
5. ضع ثلث كمية جبن الريكوتا أو الكوتاج، والخضروات والصلصة والموزاريلا المبشورة.
6. أضف طبقة ثانية من النودلز وكرر تشكيل طبقات المكونات لمرتين إضافيتين لتشكيل 3 طبقات كاملة في المجموع. استكملها بطبقة من النودلز في الأعلى. ضع طبقة رقيقة من صلصة الطماطم أعلى طبقة النودلز الأخيرة.
7. ضع فوقها جبن البارميزان.
8. يُغطى القدر ويُطهى على نار عالية لمدة 3 ساعات أو على نار هادئة لمدة 5-6 ساعات. أطفئ قدر الطبخ البطيء بالكامل واترك اللازانيا تبرد لمدة 10 دقائق.

الأدوات:

قدر الطهي البطيء
لوح تقطيع

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
سكين

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
مرطبانان بوزن 24 أونصة من صلصة الطماطم
9 عبوات من نودلز اللازانيا غير مطهية
32 أونصة من الجبن (جبنة الريكوتا أو الكوتاج)
4 أكواب من الخضروات المقطّعة (براعم السبانخ، بصل، جزر، كوسا، طماطم، فطر، إلخ) أو علبتان بوزن 12 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة
كوبان من جبنة الموزاريلا المبشورة
نصف كوب من جبن البارميزان المبشور

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 350
إجمالي الدهون 12 جم
الصوديوم 350 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 38 جم
البروتين 27 جرام