



لازانيا الخضروات المُعدّة في قدر الطبخ البطيء

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

الأدوات:

قدر الطبخ البطيء (سعة 6-7 لترات)
أكواب مدرّجة
لوح تقطيع

أدوات الطهي:

سكين

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
مرطبانان أو علبتان بوزن 24 أونصة من صلصة الطماطم
9 عبوات نودلز اللازانيا، غير مطهية
32 أونصة من جبن الريكوتا أو القريش
3-4 أكواب من الخضروات الطازجة مقطّعة (لفت، بصل، جزر، كوسا) أو كيسان بوزن
12 أونصة من الخضروات المجمدة
كوبان من الموزاريلا المبشورة أو جبن بروفولون
نصف كوب من جبن البارميزان

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. رش قدر الطبخ البطيء ببخاخ للطحخ مانع للالتصاق.
3. وزع نصف كوب من صلصة الطماطم في قاع قدر الطبخ البطيء.
4. اكسر النودلز لتناسب مع قدر الطبخ البطيء وغطها بصلصة الطماطم.

5. ضع طبقةً من ثلث جبن الريكوتا أو جبن القريش والخضروات والصلصة والموزاريللا المبشورة أو جبن بروفولون.
6. أضف طبقة ثانية من النودلز وكرر تشكيل طبقات المكونات لمرتين إضافيتين لتشكيل 3 طبقات كاملة في المجموع. استكملها بطبقةٍ من النودلز في الأعلى.
7. ضع فوقها جبن البارميزان.
8. يُغطى القدر ويُطهى على نار عالية لمدة 3 ساعات أو على نار هادئة لمدة 5-6 ساعات. أطفئِ قدر الطبخ البطيء بالكامل واترك اللازانيا تبرد لمدة 10 دقائق.

معلومات تغذوية:

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