



Ingredience

- NIKAL Omega-3 olej s hříbký
- NIKAL Boloňská omáčka
- NIKAL Bílá omáčka
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 300 g na plátky nakrájených žampionů
- 1 PL nejmenší nasekaného rozmarýnu
- sůl
- pepř
- 350 g lasagní (asi 20 kusů)

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo
Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Lasagne alla bolognese



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 60 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 200°C (poté stáhneme na 180°C).

1 cibuli a jeden stroužek česneku nakrájíme na malé kousky a opečeme je dozlatova na 2 PL **NIKAL Omega-3 oleje s hříbký**. Přidáme 300 g na plátky nakrájených žampionů a dále smažíme asi 2-3 minuty. Okořeníme rozmarýnem, solí a pepřem.

240 g **NIKAL Boloňské omáčky** rozmícháme v 1 litru vody a vaříme 2-3 minuty. Smícháme se žampionovou směsí a odstavíme.

100 g **NIKAL Bílé omáčky** rozmícháme v 750 ml teplé vody, krátce povaříme a také odstavíme.

Vysokou hranatou formu na pečení vyložíme plátky lasagní a přelijeme nejdříve boloňskou směsí a poté bílou omáčkou.

Takto vše opakujeme, střídáme vrstvu za vrstvou, dokud nezužítujeme veškerou směs a nezakončíme vrstvou bílé omáčky.

Formu na pečení vložíme do trouby a pečeme asi 30 minut.

Tip: Lasagne získají jedinečnou chuť, pokud každou vrstvu posypeme parmezánem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 11,2 g tuk • 111,4 g sacharidy • 30,2 g bílkoviny
13,9 g vlákniny • Energetická hodnota 695 kcal