Lasagne

Ingredience na 10 porcí

BOLOŇSKÁ OMÁČKA

sójový granulát – 200 g
zeleninový vývar – 300 g
cesnak lúpaný – 30 g
cibule restovaná – 100 g
mrkva – 150 g
řapíkatý celer – 100 g
rajčata drcená – 1000 g
sol – 5 g
korenie mleté – 1 g
cukr – 8 g
repkový olej – 20 g

BEŠAMEL

hladká mouka – 50 g
květák – 600 g
kešu ořechy – 100 g
repkový olej – 35 g
sójový nápoj – 1000 g
muškátový oříšek – 1 g
sol – 5 g

TĚSTOVINY

těstoviny lasagne – 700 g

by měl mít konzistenci omáčky.

Boloňská omáčka

Na oleji orestujeme cibuli, přídáme na kostičky nakrájenou mrkev a řapíkatý celer a opékáme dalších 5 minut. Ke směsi přidáme uvařenou a scezenou sójovou drť a nasekaný česnek a chvíli restujeme. Přidáme drcená rajčata, zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a necháme probublávat na mírném plameni, dokud není zelenina měkká. Občas promícháme a dle potřeby můžeme podlít vodou, nebo zeleninovým vývarem. Pokud jsou drcená rajčata kyselá, osladíme je cukrem.

Bešamel

Květák očistíme, zbavíme listů, nakrájíme na růžičky a dáme vařit spolu s kešu do hrnce s osolenou vodu a vaříme dokud nebude květák měkký. Jakmile je květák s kešu uvařený do měkká, tak jej scedíme. V hrnci si rozehřejeme olej, postupně do něj vsypeme mouku a na malou chvíli lehce zarestujeme. Zalijeme rostlinným mlékem, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu. Stáhneme plamen a vaříme cca 15–20 minut, aby mouka nebyla v bešamelu cítit. Bešamel během vaření pořád mícháme, protože se může lehce připálit. Přidáme nastrouhaný (může být i mletý) muškátový oříšek. Na závěr přidáme scezený květák s kešu, necháme provařit a rozmixujeme do hladka. Bešamel

Kompletace

Připravíme si vysoký plech, do kterého budeme jednotlivé vrstvy skládat. Na dno dáme bešamel, na něj vyskládáme vrstvu lasagní a následně boloňskou omáčku. Postup opakujeme 3–4 krát. Poslední vrstvou by měla být vrstva bešamelu. Plech přikryjeme druhým plechem, nebo alobalem a vložíme do rozehřáté trouby na 220°C cca na 35 minut, poté sejmeme vrchní plech a dopékáme 10–15 minut, dokud povrch lasagní není zlatavý.

Servírování

Lasagně se nejlépe servíruji, když se po pečení nechají schladnout, poté se nakrájí a dají ohřívat do trouby. Ozdobíme čerstvou bazalkou. Také můžeme lasagně posypat semínkovým parmezánem (recept v této brožuře). Podávat můžeme s čerstvým zeleninovým salátem.

SERVÍROVÁNÍ

bazalka čerstvá – 10 g

Tip

Na místo sójového mléka lze použít mléko ovesné. Bešamel můžeme udělat klasický z oleje, mouky a rostlinného mléka.