

Овощная лазанья

A square portion of vegetable lasagna is presented on a white square plate. The lasagna consists of several layers of pasta sheets, a rich tomato-based sauce, and a variety of vegetables including green beans, red peppers, and onions. The top layer is covered in melted, golden-brown cheese. The plate is set on a light-colored wooden surface. Surrounding the plate are fresh ingredients: a large red tomato, a smaller cherry tomato, a head of green broccoli, purple basil leaves, and a bunch of green basil leaves. Small brown seeds are scattered on the surface around the plate.

История лазаньи:

Слово «лазанья» первоначально описывало кастрюлю для приготовления пищи. Хотя блюдо, как полагают, возникло в Италии, само слово «lasagna» происходит от греческого «λάσανα» («ласана») или «λάσανον» («ласанон»), что означает «горячие пластины» или «выставлять на горшок». Слово было позднее заимствовано римлянами как lasanum, что означает «котёл для приготовления пищи». Итальянцы затем использовали слово, чтобы сослаться на блюдо, которое в настоящее время известно как лазанья.

Древнейшие известные рецепты лазаньи описаны в двух, найденных в Неаполе кулинарных книгах — Anonimo Meridionale, датированной 1238—1239 годами, и Liber de Coquina (ок. 1304—1314). Впоследствии это блюдо приобрело известность и стало популярным не только в Италии, но и во всем мире.

Полезьа:

Несмотря на всеобщее мнение о вреде мучных изделий они являются незаменимыми в ежедневном рационе человека. При этом, те мучные изделия, которые изготовлены из твердых сортов пшеницы, приносят с собою, наоборот, пользу нашему организму. В их состав входит в большом количестве клетчатка растительного происхождения, которая нормализует процесс пищеварения, выводит шлаки из кишечника, способствуя тем самым оздоровлению организма.

Кроме того, листы для лазаньи содержат в себе витамины группы В, которые улучшают эмоциональное состояние человека, противостоят мигреням, а также витамин Е, что необходимо для поддержки мужского здоровья и женской красоты.

Стоит также отметить то, что листы для лазаньи состоят из сложных углеводов, которые насыщают наш организм гликогеном, что очень полезно для спортсменов и людей, стремящихся похудеть.

Недостатки:

Однако, как и любые другие мучные изделия, листы для лазаньи достаточно калорийны, поэтому ими не стоит злоупотреблять и их желательно совмещать в своем рационе с овощами, диетическим мясом без добавления растительных или животных жиров. Помимо этого, важно правильно выбирать листы для лазаньи и соблюдать всю технологию приготовления данного блюда, чтобы оно принесло только пользу и сохранило в себе максимум витаминов и минералов.

Процесс готовки

Для листов лазаньи:

- 1) Смешиваем 2 стакана муки 400 мл и стакан воды 250мл, соль по вкусу
- 2) Замесить тесто.
- 3) Раскатать листы нужной формы.

Для соуса Бешамель:

- 1) отварить овощной бульон
- 2) 40 гр. муки обжарить в сухой кастрюле, помешивая до характерного орехового запаха.
- 3) Влить 2 стакана бульона, помешивая, чтобы соус был без комочков.
- 4) Добавить лимонный сок и зелень.

Процесс готовки

Лазанья:

- 1) Овощи (2 помидора, 1 перец сладкий, 1 кабачок, 1 баклажан) режем слайсами.
- 2) Укладываем на противень, сбрызгиваем маслом и солим морской солью по вкусу.
- 3) Ставим овощи на 10 минут в духовку на 170 градусах.
- 4) достаём овощи и перемешиваем их.
- 5) В форму для выпекания укладываем первый слой, кладем лист, смазываем соусом и выкладываем овощи.
- 6) Повторяем процедуру 3 раза. Последний лист смазываем соусом и украшаем зеленью и поливаем кетчупом.

A square slice of lasagna is served on a white rectangular plate. The lasagna has a golden-brown, melted cheese top layer. The filling is visible, showing layers of pasta, meat, and vegetables. The plate is set on a light-colored wooden surface. Surrounding the plate are fresh ingredients: a large red tomato, a smaller cherry tomato, a head of green broccoli, purple onions, and several fresh basil leaves. The background is softly blurred, creating a clean and appetizing presentation.

Спасибо за
внимание!