

Lasagne z młodej kapusty i marchewki z mieloną wieprzowiną

Czas ogółem **35 min** 5 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.910 kJ / 457 kcal

Tłuszcz: **30 g** Białko: **23 g**
Węglowodany: **18 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	mielonego mięsa wieprzowego
250 g	młodej kapusty
80 g	marchewki
60 g	cebuli
1	ząbek czosnku
40 ml	<u>Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman</u>
70 ml	passaty pomidorowej
1 łyżka	oleju do smażenia
50 g	sera żółtego
	pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kapustę drobno poszatkuj. Marchewkę obierz i zetrzyj na grubej tarce. Cebulę pokrój w kostkę. Czosnek drobno posiekaj. Ser zetrzyj na tarce.

Krok 2

Na patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę i czosnek i krótko podsmaż. Dodaj mięso mielone i smaż około 5 minut, do lekkiego zrumienienia, rozdrabniając je łypatką.

Krok 3

Dodaj marchewkę i kapustę i smaż 3-4 minuty. Wlej passatę i Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman. Wymieszaj i duś około 8-10 minut, aż kapusta zmięknie, ale nie rozpadnie się całkowicie. Dopraw pieprzem.

Krok 4

Przełóż całość do małego naczynia do zapiekania lub zostaw na patelni, jeśli można ją włożyć do piekarnika. Wyrównaj powierzchnię i posyp startym serem.

Krok 5

Zapiekaj około 15 minut w 180°C, aż ser się rozpuści i lekko zrumieni. Podawaj na gorąco.