

Pełna umami lasagne z soczewicą i serową skórką

Czas ogółem **65 min** 10 min Czas przygotowania **55 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

4.383 kJ / 1.047 kcal

Tłuszcz: **36,4 g**

Węglowodany: **127,3 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

80 g	cebuli
1	ząbek czosnku
40 g	marchewki
200 ml	passaty pomidorowej
150 ml	wody
60 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
40 g	zielonego groszku
150 g	czerwonej soczewicy
20 ml	oleju rzepakowego
200 g	makaronu lasagne
40 g	startego parmezanu
80 g	twardego sera mozzarella

Przybranie:

1 łyżka czarnego sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

80 g cebuli - **1** ząbek czosnku - **40 g** marchewki - **200 ml** passaty pomidorowej - **150 ml** wody - **60 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **40 g** zielonego groszku - **150 g** czerwonej soczewicy - **20 ml** oleju rzepakowego

Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Marchewkę pokrój w kostkę. Smaż warzywa na oleju przez 5 minut. Następnie dodaj passatę pomidorową, wodę, Sos sojowy Kikkoman, groszek i soczewicę. Gotuj przez ok. 10 minut, aż soczewica zmięknie.

Krok 2

200 g makaronu lasagne - **40 g** startego parmezanu - **80 g** twardego sera mozzarella - **1 łyżka** czarnego sezamu

Rozsmaruj cienką warstwę sosu z kroku 1 na dnie naczynia do pieczenia. Przykryj warstwą makaronu lasagne i powtórz z większą ilością sosu. Ostatnią warstwę posyp parmezanem i startą mozzarellą. Piecz w temperaturze 180°C przez 30 minut. Podawaj lasagne na ciepło, na talerzu. Udekoruj czarnym sezamem.