



Εύκολα λαζάνια με κιμά

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μπεσαμέλ

- Λιώνουμε το βούτυρο σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να απορροφήσει όλο το βούτυρο.
- Βάζουμε το γάλα σε δόσεις ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα.
- Αφήνουμε να πάρει μια βράση το μείγμα, αλατοπιπερώνουμε και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Λαδώνουμε ένα **ταψί** 18x18 εκ.
- Απλώνουμε 2 κ.σ. από τη σάλτσα του κιμά.
- Καλύπτουμε τη βάση του ταψιού με 2 λαζάνια.
- Απλώνουμε το 1/3 από τον μαγειρεμένο κιμά, το 1/4 από τη μπεσαμέλ, το 1/4 από τη μοτσαρέλα και καλύπτουμε με άλλα 2 λαζάνια.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία άλλες 2 φορές. Απλώνουμε το υπόλοιπο ¼ από τη μπεσαμέλ και την υπόλοιπη μοτσαρέλα πάνω από τα λαζάνια.
- Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 10 λεπτά ακόμα μέχρι να χρυσαφίσει.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε 20 λεπτά να κρυσώσει.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο θυμάρι.

Συστατικά

- 20 γρ. βούτυρο
- 20 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 250 γρ. γάλα, 3,5%
- αλάτι
- πιπέρι
- 8 λαζάνια
- 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο, μαγειρεμένο με σάλτσα, που έχει περισσέψει
- 100 γρ. μοτσαρέλα, τριμμένη
- θυμάρι, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

341 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	7.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	31.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	23%	38%	12%
4.7 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.88 Αλάτι (γρ.)
5%	38%	2%	15%