



# Λαζάνια φούρνου με πέστο βασιλικού

25'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

8

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μπεσαμέλ

- Ζεσταίνουμε το γάλα σε μία κατσαρόλα και σε μια άλλη κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο.
- Ρίχνουμε το αλεύρι στο βούτυρο, καβουρδίζουμε λίγο και σιγά σιγά ρίχνουμε το γάλα. Θέλει καλό ανακάτεμα με σύρμα κάθε φορά που ρίχνουμε γάλα στο μείγμα ώστε να μην σβολιάσει το μείγμα μας. Συνεχίζουμε μέχρι να ρίξουμε όλο το γάλα και αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να δέσει η μπεσαμέλ.
- Αφού αφαιρέσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

Για το πέστο

- Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από την παρμεζάνα, στο μούλτι και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνει πολτός όλο το μείγμα.
- Στο τέλος προσθέτουμε την παρμεζάνα ή το μείγμα τυριών και χτυπάμε λίγο ακόμα.
- Ελέγχουμε αν χρειάζεται κάτι και το συμπληρώνουμε.

Για τα λαζάνια

- Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι 25x35 εκ.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε 2-3 κουταλιές μπεσαμέλ στο ταψάκι μας και τις απλώνουμε παντού με τη ράχη ενός κουταλιού.
- Τοποθετούμε μια σειρά από λαζάνια το ένα δίπλα στο άλλο γεμίζοντας τον πάτο από το ταψάκι μας. Αν χρειαστεί μπορούμε να κόψουμε μερικά από τα λαζάνια στο σχήμα που θέλουμε για να χωρέσουν καλά μέσα στο ταψάκι.
- Πάνω από τα λαζάνια απλώνουμε άλλη μια στρώση μπεσαμέλ (περίπου ½ κούπα), από πάνω απλώνουμε 4 κ.σ. πέστο και από πάνω σκορπίζουμε 2 κ.σ. παρμεζάνα.
- Συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Πάνω από την τελευταία σειρά με λαζάνια πρέπει να βάλουμε μπεσαμέλ, πέστο και παρμεζάνα.
- Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά μέχρι να χρυσαίσει το φαγητό και να γίνουν τα λαζάνια.
- Αφήνουμε για 5 λεπτά πριν σερβίρουμε με έξτρα ελαιόλαδο και παρμεζάνα.

## Συστατικά

Για τη μπεσαμέλ

- 600 γρ. γάλα
- 30 γρ. βούτυρο
- 30 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Για το πέστο

- 120 ml ελαιόλαδο
- 120 γρ. φύλλα βασιλικού
- 30 γρ. κουκουνάρι, ελαφρώς καβουρδισμένο
- 2 σκ. σκόρδο
- 80 γρ. παρμεζάνα
- πιπέρι
- αλάτι, λίγο

Για τα λαζάνια

- 300 γρ. λαζάνια, που δεν θέλουν βράσιμο
- βούτυρο, λίγο, για το ταψί
- 100 γρ. παρμεζάνα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

481 Θερμίδες (kcal)	31.5 Λιπαρά (γρ.)	10.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.2 Υδατ/κες (γρ.)
24%	45%	53%	12%
4.9 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.59 Αλάτι (γρ.)
5%	32%	9%	10%