



Λαζάνια με σπανάκι και σάλτσα ντομάτας

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Σε μια κατσαρόλα μεγάλη σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι σε λίγο ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε και το σκόρδο και σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Συνεχίζουμε βάζοντας στην κατσαρόλα το σπανάκι σε δόσεις και το μαραίνουμε και αυτό. Ρίχνουμε και 2-3 πρέζες αλάτι για να το βοηθήσουμε. Δεν θέλουμε να βγάλει όλα τα υγρά του το σπανάκι γιατί καλό θα είναι να είναι ζουμερό και να "χρησιμοποιήσουμε" το ζουμί του για να μαλακώσουν τα λαζάνια ακόμα πιο πολύ.
- Στο τέλος ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια, τα αρωματικά και τα φέρνουμε και αυτά μια βόλτα για να αρωματιστεί καλά το σπανάκι.
- Αφαιρούμε από την κατσαρόλα και κρατάμε σε ένα μπολ.
- Ανάβουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Στο πυρέξ που θα φτιάξουμε το φαγητό βάζουμε κάτω- κάτω λίγο λάδι και το απλώνουμε με ένα πινέλο.
- Ρίχνουμε και 2-3 κουταλιές της σούπας σάλτσα, ανακατεύουμε με το ελαιόλαδο και καλύπτουμε τον πάτο του πυρέξ.
- Βάζουμε την πρώτη στρώση από λαζάνια.
- Πάνω από αυτά βάζουμε το 1/3 από τα χορταρικά μας.
- Στη συνέχεια στρώνουμε το 1/4 από τη σάλτσα και το 1/4 από τα τυριά.
- Κάνουμε άλλες 2 στρώσεις με τα υλικά αυτά (λαζάνια, χορταρικά, σάλτσα, τυριά).
- Τελειώνουμε με μία στρώση με λαζάνια, την υπόλοιπη σάλτσα και τα τυριά.
- Ψήνουμε για 30 λεπτά μέχρι που από το πλάι του πυρέξ να φαίνεται ότι βράζει καλά το φαγητό μας, το τυρί να έχει λιώσει και να μοσχομυρίσει το σπίτι όλο.

Συστατικά

- 1 πακέτο λαζάνια προψημένα (θα χρησιμοποιήσετε τα μισά περίπου)
- 800 γρ. σπανάκι καθαρισμένο φρέσκο
- 2 έτοιμες κονσέρβες σάλτσα ντομάτας (περίπου 800 γρ. και οι δύο)
- λίγο ελαιόλαδο
- 400 γρ. φέτα μαλακή Βόνιτσας ή άλλη μαλακή φέτα αλμυρή
- 400 γρ. τυρί που λιώνει όπως κασέρι τριμμένο
- 250 γρ. γραβιέρα Κρήτης τριμμένη
- αλάτι/πιπέρι
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ροδέλες
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ελαιόλαδο για σοτάρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

153 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	6.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.1 Υδατ/κες (γρ.)
8%	16%	33%	2%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	8.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.83 Αλάτι (γρ.)
3%	16%	7%	14%