

Integralne lazanje



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **120** min

Sastojci

Za kore:

- **250** g pšeničnog integralnog brašna
- 3 jaja
- **1** prstohvatsoli
- **po potrebito** ple vode

Za nadev:

- **500-600** g mlevenog mesa
- **1** glavicacrno luka
- **200 ml** paradajz soka
- **po ukusu** soli
- **po ukusu** biberna

Za bešamel preliv:

- **100** g putera
- **3** kašike brašna
- **500 ml** mleka
- malosoli

Za premazivanje:

- **1** žumance

- malomleka

Preparacija

Pšenicnom integralnom brašnu dodati jaja, so i malo tople vode. Mesiti lagano rukom (ukoliko je potrebno dodati još malo vode). Potrebno je da testo dostigne cvrstinu da može da se razvije u tanku veliku koru. Radnu površinu posuti integralnim brašnom, pa testo pažljivo razviti u što tanju i vecu koru. Zatim od dobijene kore iseci tri manje (velicine tepsije u kojoj će se peci lazanje).

Luk izdinstati, pa mu dodati mleveno meso, posoliti i pobiberiti po ukusu. Dinstati dok meso ne promeni boju. Zatim naliti paradajz sok, pa krkati dok tehnost ne ispari. Puter otopiti na laganoj vatri, dodati mu brašno i blago propržiti (dok ne zapeni). U tankom mlazu nalivati mleko (mešati stalno da se ne bi stvorile grudvice). Dodati soli po ukusu. Bešamel je gotov kada provri i dostigne odgovarajuću gustinu.

U podmazanu tepsiju ili vatrostalni sud staviti prvu koru, preko nje fil od mesa, pa bešamel. Postupak ponoviti još jednom istim redosledom.

Sve prekriti trecom korom koju treba premazati žumancetom umucenim sa malo mleka.

Lazanje peci oko 30-35 minuta na 200 stepeni. Odmah izvuci iz rerne, poprskati hladnom vodom i prekriti krpom (da gornja kora malo omekša). Seci na kocke i služiti prelivene kecapom.

Savet

Okrajke koji preostanu od razvuene kore možete iskoristiti tako što ete ih sei na uske trake, osušiti lepo na vazduhu i dodavati ih raznim supama i orbama umesto kupovnih rezanaca. Vrlo su ukusni, a supe sa njima mnogo lepše.