



LOW-CARB FŐÉTELEK

Egyszerű lasagne tortilla lapból

Lasagnét is bátran ehetünk low carb változatban is. 😍 Ez az ízletes, húsos, sajtos finomság könnyen elkészíthető, és a Fibriya tortilla lapokkal egy igazán finom alternatívája a hagyományos lasagnénak.

Mennyiség: 2 adag

180,6
kcal

2,1 g felszívódó szénhidrát

7,7 g Rost

12,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tortilla lapokhoz:

- 82,5 g Fibriya Tortilla Rostmix
- 150 ml víz
- 10 g olívaolaj

A húsos raguhoz:

- 2 evőkanál olívaolaj
- 200 g darált disznócomb hús
- 100 g paradicsompüré
- friss bazsalikom
- oregánó
- só
- bors
- kevés fokhagymapor

A rétegezéshez:

- 30 g reszelt sajt
- 1 db 125 g-os mozzarella golyó

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A Fibriya Tortilla Rostmixet keverd össze a vízzel és az olajjal, majd pihentesd 15 percig.
2. Nyútsd vékonyra, majd tapadásmentes serpenyőben süsd ki a tortilla lapokat oldalanként kb. 30–35 másodperc alatt.
3. Közben az olívaolajon pirítsd meg a darált húst, add hozzá a paradicsompürét, majd ízesítsd bazsalikommal, oregánóval, sóval, borssal és kevés fokhagymaporral.
4. Egy kisebb sütőtálban rétegezd egymásra a tortilla lapokat és a húsos ragut, közéjük szórva a 30 g reszelt sajtot.
5. A tetejére tedd a felszeletelt mozzarellát.
6. 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 20–25 percig, amíg a sajt szépen megpirul.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	180,6 kcal	656,9 kcal
Energia	750,4 kJ	2729,5 kJ
Zsír	12,0 g	43,7 g
– amelyből telített zsírsavak	3,8 g	13,8 g
Szénhidrát	2,1 g	7,5 g
– amelyből cukrok	1,8 g	6,6 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,1 g	7,5 g
Rost	7,7 g	27,9 g
Fehérje	12,0 g	43,7 g
Só	1,0 g	3,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)