



LOW-CARB FŐÉTELEK

Lasagne Fibriya low carb tortilla tésztával

A Fibriya Tortilla rostmixből készülő lasagnelapokat marhahúsos bolognai raguval rétegezzük. A besamel elhagyható, vagy ízlés szerint fűszerezett krémsajttal, illetve mascarponéval helyettesíthető.

Mennyiség: 2 adag

158,3
kcal

1,6 g felszívódó szénhidrát

5,5 g Rost

10,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A szénhidrátszegény lasagnetésztához:

- 80 g Fibriya Tortilla rostmix (fél csomag)
- 150 ml víz
- 10 ml olaj

Marhahúsos bolognai szósz:

- 400 g darált marhahús
- 20 g olívaolaj
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 200 ml paradicsomszósz
- só, bors
- 60 g reszelt sajt a tetejére
- Opcionálisan ízlés szerint fűszerezett krémsajt vagy mascarpone

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A tészta összeállítása

1. Egy tálban keverd össze az olajat a vízzel, majd add hozzá a rostmixet. Dolgozd össze, amíg teljesen egyenmő tésztát nem kapsz.

Pihentetés

1. Hagyd a masszát 15 percre pihenni.

Nyújtás és formázás

1. A megszokott kerek tortillaforma helyett a tésztát egy szilikonlapon nyújtsd vékonyra, szögletes, téglalap alakúra. Ha a tészta esetleg ragadna, szórd meg nagyon kevés rostmixszel. Ezután szeleteld fel akkora lasagnelapokra, amekkorák a sütőtáladba illenek.

Rétegezés

1. A sütőtál aljára tegyél egy kevés bolognai szószot, majd fektess rá egy réteg tésztát. Erre jöhet újra a húsos ragu, opcionálisan krémsajt vagy mascarpone, majd ismét a tészta. Folytasd a rétegezést, amíg a hozzávalók elfogynak.

Sütés

1. 200 fokon süsd addig, amíg a ragu megpirul a tetején, körülbelül 40 percig, majd szórd meg reszelt sajttal. Hagyd a sütőben, amíg a sajt is megpirul.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	158,3 kcal	819,2 kcal
Energia	656,8 kJ	3399,6 kJ
Zsír	11,0 g	57,1 g
– amelyből telített zsírsavak	4,5 g	23,3 g
Szénhidrát	1,6 g	8,0 g
– amelyből cukrok	1,3 g	6,9 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,6 g	8,0 g
Rost	5,5 g	28,2 g
Fehérje	10,2 g	52,6 g
Só	0,9 g	4,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗