24 Ιουλίου 2016

Λαζάνια με λαχανικά και γιαούρτι

Image not found or type unknown

lazania-giaourti_564068cdf8803a7c1a8b2a582864b0f8

Image not found or type unknown

Υλικά συνταγής

- 250γρ. λαζάνια
- 250γρ. κολοκυθάκια
- 250γρ. μελιτζάνα
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 200γρ. μπρόκολο
- 150γρ. πατάτα
- 100γρ. κρεμμύδι φρέσκο
- 1 κλωναράκι δεντρολίβανο
- 4 φύλλα φασκόμηλο
- 3 κουταλές της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- **Για τη σάλτσα γιαουρτιού**
- 500γρ. στραγγιστό γιαούρτι TOTAL
- 200γρ. γάλα
- αλάτι
- 160 γρ. σκληρό τυρί τριμμένο για το γαρνίρισμα

Εκτέλεση συνταγής

1. Αφαιρούμε τις άκρες από τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες και την πιπεριά. Κόβουμε τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια κατά μήκος σε λωρίδες (όχι πολύ χοντρές). Κόβουμε την πιπεριά και τις μελιτζάνες σε φαρδιές λωρίδες 3-4 εκατοστών.
2. Σοτάρουμε τα λαχανικά σε ένα τηγάνι. Προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και τα βγάζουμε σε ένα μπολ.
3. Χωρίζουμε το μπρόκολο στα μπουκετάκια του και το βράζουμε σε λίγο νερό μέσα σε μια κατσαρόλα με καπάκι. Μετά από λίγα λεπτά το στραγγίζουμε (το χρώμα του θα πρέπει να είναι ζωντανό πράσινο) και το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια.

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε κυβάκια 1εκ.

4. Σε ένα τηγάνι, ρίχνουμε το ελαιόλαδο. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τις πατάτες, το ψιλοκομμένο δεντρολίβανο και το φασκόμηλο. Δυναμώνουμε τη φωτιά για 1 λεπτό, ενώ παράλληλα αλατοπιπερώνουμε.
5. Σε ένα μπολ, αραιώνουμε το Total με το γάλα και προσθέτουμε αλάτι. Αλείφουμε ένα ταψί 20×30εκ. με λίγο ελαιόλαδο και μερικές κουταλιές Total. Τοποθετούμε την πρώτη στρώση λαζάνια, καλύπτουμε με γιαούρτι και από πάνω βάζουμε μερικά από τα λαχανικά και λίγο από το τριμμένο τυρί. Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο μέχρι να δημιουργηθούν τέσσερις στρώσεις και να τελειώσουν όλα τα υλικά. Ψήνουμε στον φούρνο στους 180° C για περίπου 40 λεπτά. Πριν σερβίρουμε, αφήνουμε τα λαζάνια εκτός φούρνου για περίπου 15-20 λεπτά για να σφίξουν και να είναι πιο εύκολο να τα κόψουμε.

Πηγή: icookgreek.com