fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Łazanki zapiekane z szynką bez cukru - przepis

Łazanki z piekarnika to propozycja na obiad podawany prosto z naczynia żaroodpornego. Nie potrzeba do niego osobnego sosu ani kilku garnków. Przed zakupami sprawdź etykietę szynki i bułki tartej: wybierz produkty bez dodatku cukru.

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 200 g makaronu łazanki (Fleckerl)
- 50 g masła
- 2 żółtka
- 2 białka
- 250 g szynki bez dodatku cukru
- 250 ml kwaśnej śmietany
- sól
- pieprz
- gałka muszkatołowa
- masło do formy
- bułka tarta bez dodatku cukru do formy
- dużo osolonej wody do makaronu

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Łazanki gotuj w dużej ilości osolonej wody al dente, 6-8 minut. Odcedź i odsącz.
2. W tym czasie utrzyj masło na puszysto, stopniowo dodawaj żółtka. Dopraw solą, pieprzem i gałką.
3. Szynkę pokrój w kostkę około 0,5 cm. Dodaj do masła z żółtkami razem z łazankami, wmieszaj śmietanę.
4. Ubij białka na sztywno i delikatnie połącz z makaronem.
5. Posmaruj formę masłem, wysyp bułką tartą. Włóż masę, wyrównaj i piecz około 45 minut, aż wierzch będzie chrupiący i rumiany. Podziel na porcje, podaj z zieloną sałatą.

Uwagi

Uwaga: Opcjonalnie przed przełożeniem do formy wmieszaj 50-80 g tartego parmezanu; pasuje też natka lub szczypiorek. Upieczone łazanki można odgrzać w mikrofalówce. Szynkę można zastąpić taką samą ilością ugotowanego wędzonego mięsa.

Źródło przepisu:
https://www.wien.info/en/dine-drink/viennese-cuisine/recipes/noodle-and-vegetable-dishes/schinkenfleckerln-ham-pasta-357410