ВЕЧЕРЯ

Зеленчукова лазаня с тиквички

Лазаня без точени кори - вместо тях тънки ленти тиквичка между извара и зеленчуци. Лека вечеря с цял куп зеленчуци, скрити в мекия пълнеж, за деца над една година.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 50 мин **Общо:** 70 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 2 големи тиквички, нарязани на тънки ленти
- 1 малък морков, настърган
- 1 малка чушка, нарязана на ситно
- 1 малка глава лук, нарязана на ситно
- 1/2 ч.ч. ситно нарязан пресен спанак
- 1 ч.ч. извара или рикота
- 1/2 ч.ч. настъргано сирене (кашкавал или българско сирене)
- 1 яйце
- 1-2 с.л. зехтин
- Малко сол (по желание и само ако детето е над 1 годинка)
- Подправки по избор: малко босилек или риган за допълнителен аромат

Начин на приготвяне

1. Подготовка на тиквичките: Загрейте фурната на 180°C. Наредете лентите от тиквичките върху тава с хартия за печене, печете ги 10 минути и попийте водата им с кухненска хартия.
2. Приготвяне на сиренето: В купа разбъркайте изварата или рикотата, яйцето, настърганото сирене и малко сол (по желание). Можете да добавите малко босилек или риган за аромат.
3. Задушаване на зеленчуците: В тиган загрейте зехтина и задушете лука, моркова и чушката 6-8 минути на слаб огън, докато омекнат. Добавете спанака и разбъркайте още 1-2 минути, докато спадне.
4. Подредете лазанята: В малка тава, около 20x20 см, започнете със слой тиквички, след това разпределете част от задушените зеленчуци и сместа със сирене. Редувайте, докато използвате всички продукти, като завършите със слой тиквички и малко настъргано сирене за завършек.
5. Печене: Печете лазанята за около 25-30 минути, докато тиквичките омекнат и сиренето отгоре стане златисто.
6. Охлаждане и сервиране: Оставете лазанята да се охлади леко, след което я нарежете на малки парчета, подходящи за вашето дете.

Съхранение

- Съхранявайте зеленчуковата лазаня в хладилник в затворен контейнер до 2-3 дни.
- Преди повторна консумация затоплете порция в микровълнова печка или на водна баня и оставете да се охлади до топло.

Замразяване

- Замразете лазанята във фризер до 1 месец - разрежете на порции преди замразяване за удобство.
- Размразете в хладилника през нощта и затоплете в тиган с капак или в микровълнова печка.

Съвети

- Тази зеленчукова лазаня е изключително полезна и лесна за консумация от малки деца. Съдържа тиквички и спанак, които са източници на витамини и минерали. Сиренето добавя необходимия калций, а леката текстура и приятният вкус я правят предпочитано ястие за малчуганите.
