



Очень вкусное летнее блюдо, напоминает обычную лазанью, но вместо листов для лазаньи здесь используются листья молодой капусты. Фарш для начинки может быть любой, я использовала куриное филе.

Ингредиенты:

- молодая капуста - 2-3 шт. (в зависимости от размера)
- мясо (любое)- 700 г
- репчатый лук - 1-2 шт.
- морковь - 1-2 шт.
- помидоры - 4-5 шт. (или томатный сок, томатная паста)
- зелень
- баклажаны - 1 шт. (по желанию)
- соль, перец
- масло сливочное
- масло растительное
- другие специи по вкусу

для соуса:

- сливки 9% (или сметана) - 100 мл
- яйца куриные - 1 шт.
- сыр - 70-100 г

Приготовление:

Для приготовления лазаньи из капусты лучше использовать молодую капусту. Для начала нужно из вымытой капусты вырезать кочерыжки и разобрать её на листья.



В кипящую подсоленную воду опустить капустные листья на минуты 3, сразу вынуть и просушить, например, на полотенце. Капуста не должна быть разваренной, а немного сырой.

Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности.



Морковь натереть на тёрке и добавить к луку, немного тушить.



Мясо пропустить через мясорубку (у меня было куриное филе), посолить, поперчить и соединить с луком и морковью, слегка обжарить.



Можно добавить баклажаны, нарезанные кубиками, предварительно удалив горечь.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в фарш. Накрыть сковороду крышкой и тушить на медленном огне минут 10. Добавить мелко нарезанную зелень. Фарш не должен быть сухой, нужно, чтобы он был сочным.



Форму для запекания с высокими бортиками смазать сливочным или растительным маслом. Выложить дно формы капустными листьями, сверху - слой фарша, а затем опять листья.



Так чередовать до тех пор, пока не закончится фарш или листья капусты. Сверху должен быть слой капустных листьев. Я сделала 2 слоя мясного фарша и, соответственно, 3 слоя листьев капусты.

Приготовить соус:

Сыр натереть на мелкой тёрке. Яйцо слегка взбить. Соединить вместе сливки, яйцо и тёртый сыр, тщательно размешать, добавить соль, перец.

Залить лазанью из капусты полученным соусом, накрыть фольгой и запекать в предварительно разогретой духовке 20-30 минут. За минут 5-10 до готовности, раскрыть фольгу и посыпать лазанью тёртым сыром (в идеале - конечно, пармезан, но в принципе, можно заменить другим).

Разрезать лазанью острым ножом на кусочки, и лазанья из капусты с мясным фаршем - готова!

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}