Cuketové lasagne s krémovým špenátem

1 hodina difficulty ●●○○

Ingredience (4 porce):

- 2 cukety
- lasagne
- 200 g baby špenátu
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 Jihočeská smetana
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- sůl, muškátový oříšek
- 2× High protein Eidam PRO

Na bešamel:

- 500 ml Jihočeského mléka
- 2 lžíce Jihočeského másla
- 2 lžíce hladké mouky
- sůl
- muškátový oříšek

Instructions for preparation:

Cukety nakrájíme na podélné plátky a lehce osolíme. Na pánvi necháme rozehřát trochu oleje, přidáme prolisovaný česnek a krátce ho orestujeme. Přidáme špenát a necháme ho zavadnout. Zalijeme smetanou, ve které jsme rozmíchali kukuřičný škrob, a krátce provaříme, dokud směs nezhoustne. Osolíme a dochutíme špetkou muškátového oříšku.

Na bešamel v kastrůlku rozpustíme máslo, přidáme mouku a mícháme, dokud nevznikne jíška. Za stálého míchání přilijeme postupně mléko a vaříme do zhoustnutí. Dochutíme solí a muškátovým oříškem.

Do zapékací mísy začneme vrstvit: na spod trochu oleje, plátky lasagní, špenátová směs, plátkový Eidam, cuketa – a vrstvy opakujeme (kromě oleje). Nakonec zalijeme lasagne bešamelem. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi 35–40 minut, dokud povrch nezezlátne.

Tip: Pro fit verzi je možné vynechat lasagne a vrstvit jen cuketu, špenát a sýr – vznikne tak lehčí, nízkosacharidová varianta.