

# Wegańska łazania – lasagne z soczewicą

*Pyszna, prosta, pożywna i w pełni roślinna łazania. Smakowite nadzienie z soczewicy i marchewki w pomidorowym sosie zapiekana z sosem beszamel ułożonym między warstwami makaronu lasagne naprawdę łatwo się robi, a smakuje wszystkim. I od razu odpowiadam na pytanie, które często mi zadajecie nie dając wiary, że dzieci mogą lubić warzywa ☐ “Tak, dzieci też ją jedzą i bardzo im smakuje!” A łazanię szczerze polecam dla całej rodziny! ☐*



## **Składniki (ja używam naczynia o wymiarach 23 cm x 34 cm x 7 cm):**

### *Pomidorowe nadzienie:*

- 1 szklanka surowej soczewicy
- 2 szklanki wody
  
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonej bazylii
- 2 szklanki passaty pomidorowej
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

### *Beszamel sos:*

- 4 łyżki oleju
- 3 łyżki mąki ryżowej
- 1 szklanka (240 ml) mleka roślinnego (lub więcej)
- 2 łyżki (30 ml) płatków drożdżowych nieaktywnych (koniecznie!)
- 1/4 łyżeczki (1 ml) pieprzu

### *Dodatkowo:*

- makaron do lazanii
- wegański ser żółty (ja używam VioLife do pizzy) – opcjonalnie

## **Wykonanie:**

Nagrzewamy piekarnik do temperatury 180 stopni C.

Surową soczewicę dokładnie płuczemy na sitku pod bieżącą wodą. Wsypujemy do garnka i zalewamy wodą. Gotujemy bez przykrycia na średnim ogniu aż będzie średnio miękka, od czasu do czasu mieszając. Do tego czasu cała woda powinna z niej wyparować. Odstawiamy soczewicę i zabieramy się za przygotowanie lazanii.

Cebulę, czosnek i marchewkę obieramy i kroimy w kostkę.

Na patelni lub w garnku z grubym dnem rozgrzewamy olej, wrzucamy marchewkę, cebulę i czosnek i smażymy aż cebula się zeszkli. Dodajemy ugotowaną soczewicę, suszoną bazylię i oregano i zalewamy passatą pomidorową. Mieszamy i gotujemy na średnim ogniu przez około 3 minuty, co jakiś czas mieszając. I sos do lasanii mamy gotowy ☐



I zabieramy się za przygotowanie sosu beszamel.

Do garnka z grubym dnem wlewamy olej i wsypujemy mąkę. Mieszamy i podgrzewamy na średnim ogniu przez około 2 minuty cały czas mieszając. Zalewamy mlekiem roślinnym i cały czas mieszając gotujemy aż zgęstnieje. Wówczas dodajemy pieprz, płatki drożdżowe i dokładnie mieszamy i, trzymając garnek cały czas na ogniu, gotujemy przez około 1 minutę. I sos beszamel gotowy ☐

Dno naczynia smarujemy niewielką ilością oleju, na spodzie układamy surowe kawałki makaronu, nakładamy warstwę nadzienia

i kilka łyżek sosu beszamel.



Powtarzamy cały proces aż skończy nam się pomidorowe nadzienie. Wierzch lasanii można posypać tartym serem żółtym (ja nie zawsze go używam, bez sera też ta lasagna jest pyszna ☐ ).



Pieczemy pod przykryciem w temperaturze 180 stopni C przez około 40 minut (ja używam funkcji termoobiegu).

Podajemy na ciepło z [buraczkami czerwonymi](#) i/lub z [kimchi](#) lub [kapustą kiszoną](#).

Smacznego!

