29 Μαΐου 2014

Γρήγορη και εύκολη ανοιξιάτικη συνταγή για λαζάνια στο τηγάνι με μεσογειακά αρώματα

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις περίπου 4 κ.σ.
3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
1/4 ματσάκι μαϊντανό σπασμένα στα 4
2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
12 σπαράγγια κομμένα σε μικρά κομμάτια
220 γρ. φασολάκια πλατιά
50 γρ. βούτυρο περίπου 4 κ.σ.
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 κ.γ. μπούκοβο
1/4 ματσάκι βασιλικό σπασμένα στα 4
100 γρ. μοτσαρέλα τριμμένο
2 γρ. παρμεζάνα
300 ml. γάλα
100 γρ. τυρί προβολόνε τριμμένο
100 γρ. τυρί φοντίνα τριμμένο
6 λιαστές ντομάτες μαζί με το λάδι τους
20 ελιές καλαμών χωρίς τα κουκούτσια
10 λαζάνια σπασμένα στα 4
Χρόνος Προετοιμασίας
45΄

Βαθμός Δυσκολίας
Εύκολη
Αριθμός ατόμων
4 άτομα
Λαζάνια στο τηγάνι και όμως… δοκιμάστε αυτή τη συνταγή και θα ξετρελαθείτε.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς και ζεσταίνουμε στη φωτιά ένα τηγάνι που είναι κατάλληλο για φούρνους. Ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι το λάδι από τις λιαστές ντομάτες, τα σπαράγγια, και τα φασολάκια, σκεπάζουμε το τηγάνι και αφήνουμε τα λαχανικά μας να μαγειρευτούν για περίπου 8 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν λίγο αλλά να παραμένουν τραγανά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις λιαστές ντομάτες καθώς και τις ελιές καλαμών. Αφήνουμε το υλικά μας να μαγειρευτούν για ακόμα 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμυδάκια. Αποσύρουμε τα λαχανικά από τη φωτιά και τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα σε ένα μπολ ή πιατέλα και τα κρατάμε στην άκρη.

Στο ίδιο τηγάνι και σε μέτρια φωτιά βάζουμε το βούτυρο να λιώσει και προσθέτουμε το σκόρδο και ανακατεύουμε μέχρι να καραμελώσει. Περίπου για 3 λεπτά, τότε προσθέτουμε το αλεύρι και χωρίς να σταματήσουμε να ανακατεύουμε το αφήνουμε να μαγειρευτεί και αυτό για 1 λεπτό. Προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα, χωρίς να σταματήσουμε το ανακάτεμα και σιγοβράζουμε για περίπου 2 λεπτά. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα στο μίγμα το τυρί φοντίνα, το προβολόνε, τη μοτσαρέλα, ανακατεύουμε και προσθέτουμε το μπούκοβο και λίγο αλάτι και πιπέρι αν χρειάζεται. Ήρθε η ώρα να προσθέσουμε τα ζυμαρικά μας καθώς και τα λαχανικά που έχουμε κρατήσει στην άκρη. Επίσης ρίχνουμε μέσα το μαϊντανό και το βασιλικό και προσεχτικά ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Στρώνουμε με μια κουτάλα το φαγητό μας να έχει ίσο πάχος μέσα στο τηγάνι και πασπαλίζουμε από πάνω την παρμεζάνα. Τοποθετούμε το τηγάνι στο φούρνο στη σχάρα. Εάν θέλουμε τοποθετούμε από κάτω ένα μεγάλο ταψί ώστε να μην λερωθεί ο φούρνος μας. Ψήνουμε τα λαζάνια μας για 25-30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει το φαγητό μας από πάνω. Το βγάζουμε από το φούρνο το αφήνουμε να κρυώσει για 5 λεπτά και είναι έτοιμο να το σερβίρουμε και να το απολαύσουμε.

Πηγή: cookbox.gr