

## ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΙ ΑΛΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



### ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο λαζάνια (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι λεπτοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 2 μελιτζάνες κομμένες σε κύβους
- 300 γρ.μανιτάρια σε φέτες
- 4 ώριμες ντομάτες περασμένες στον τρίφτη
- 1 αυγό
- 1 ½ φλ. τυρί ρικότα
- 1 φλ. μοτσαρέλα
- 5 κ.σ. παρμεζάνα τριμμένη
- Ρίγανη - θυμάρι - αλάτι - πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι βάζετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρτε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τις μελιτζάνες και τα μανιτάρια και λίγο αλάτι και τα μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσουν.

Στη συνέχεια προσθέστε τις ντομάτες, τη ρίγανη, το θυμάρι και αλατοπίπερο. Τα αφήνετε να βράσουν για 10-15 λεπτά.

Σε ένα σκεύος ανακατεύετε τη ρικότα, το αυγό και 3 κ.σ. παρμεζάνας.

Σε ένα μικρό ταψί βάζετε 3-4 κ.σ. της σάλτσας στο πάτο και το κουνάτε για να πάει παντού. Βάζετε μια στρώση λαζάνια να καλύψετε το ταψί. Από πάνω βάζετε σάλτσα και μετά προσθέστε το μισό μείγμα τυριών. Ξανακάνετε το ίδιο για άλλη μια στρώση.

Από πάνω βάζετε την τελευταία στρώση λίγη σάλτσα και πασπαλίζετε με την υπόλοιπη παρμεζάνα.

Ψήνετε για περίπου μισή ώρα.

<b>Διατροφική ανάλυση</b>	
<b>Θερμίδες</b>	257 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	30 g
<b>Πρωτεΐνες</b>	16 g
<b>Λιπαρά</b>	9 g
<b>Φυτικές ίνες</b>	5 g

Φτιάξτε αυτό το γεύμα, ειδικά τώρα που υπάρχουν ακόμη μελιτζάνες. Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα πλήρες γεύμα. Χάρη στα λαχανικά είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επίσης, περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας λόγω του αυγού και των τυριών. Τέλος, τα τυριά μας εφοδιάζουν με το πολύτιμο ασβέστιο.