

# Kartuli lasanje



# Gluteenivaba kartulilasanje

Kellele siis lasanje ei maitseks?! Paratamatult peidab klassikaline versioon sellest võrratust ahjupastaroast endas aga sisuliselt kõike, millest hea tervise ja enesetunde nimel hoiduda tasuks. Hea uudisena ei tähenda see aga sugugi, et lasanjet tervislikus võtmes valmistada ei annaks – hoopis vastupidi! Jagame sinuga kartuli lasanje retsepti, milles pastaplaatide asemel õhukesed kartuliplaadid, ohtralt köögivilju, tomatit ning lillkapsast kreemine “juustu”kaste – esindatud on kõik, mis ühest lasanjest lasanje teeb! Olgugi, et midagi traditsioonilist (peale tomati) selles tegelikult ei leidu. Kibeled juba proovima? Siin on sulle katsetamiseks retsept:

**Kogus:** 3-4 lasanjefännile

**Valmistusaeg:** ligikaudu 1,5h

**Raskusaste:** keskmine

**Valmistamiseks vajad:**

## ***Lasanjeplaatide jaoks:***

- 1 kg kartuleid
- 130 g tapiokitärklist (või kartulitärklist)
- 1 tl küüslaugupulbrit
- 1 tl sibulapulbrit

## **Seene “hakkliha” jaoks:**

- 300 g šampinjone (hakituna)
- 75 k kreeka pähkleid (hakituna)
- 100 g porgandit (kooritud ja tükeldatud)
- 80 g värsket sellerit (hakituna)
- 1 keskmise suurusega sibul (hakituna)
- 1 peotäis värsket peterselli (hakituna)
- 3-4 küüslauguküünt (purustatuna)
- 380 g purustatud tomateid
- 2 spl tomatipastat
- ½ tl jahvatatud tšillit (valikuline)
- 1 tl jahvatatud köömneid
- 1 tl jahvatatud koriandrit
- 1 tl meresoola (või lisa maitse järgi)

## “Juustu” kastme jaoks:

- 475 g värsket lillkapsast (õisikutena)
- 250 g kartulit (kooritud ja tükeldatud)
- 120 ml magustamata mandlipiima
- ½ tl küüslaugupulbrit
- ½ tl sibulapulbrit
- ⅓ kurkumipulbrit
- meresoola (maitse järgi)

## Kuidas kartuli lasanjet valmistada?

Alusta kartuliplaatide valmistamisest. Selleks auruta kartulid ning lase neil täielikult jahtuda (soovi korral võid kõik aurutamist vajavad köögiviljad juba eelmisel õhtul valmis aurutada). Seejärel purusta kartulid pudrunuia abil ning sega hulka tärklis ja maitseained. Sõtku tainast kuni moodustub koospüsiv ning mitte ülemäära kleepuv taigapall. Kata suurem lõikelaud või köögipind küpsetuspaberiga ning rulli kartulitaigen õhukeseks, umbes 0,5cm paksuseks ning lõika välja kolm ühesuurust lasanjeplaati. Aseta plaadid eelnevalt küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning küpseta 200 kraadi juures 20-25 minutit, plaate vahepeal keerates.

Senikaua kuni kartuliplaadid küpsevad, valmista hakklihamass ja kaste. “Juustu” kastme valmistamiseks auruta lillkapsas ja kartul. Töötle aurutatud köögivilju köögikombainis koos mandlipiima ja maitseainetega kuniks kaste saavutad ühtlase tekstuuri. Hakkliha valmistamiseks pruunista köögiviljad koos maitseainetega pannil. Selleks tõsta pannile sibulakuubikud ning pruunista neid 2-3 minutit. Seejärel tõsta juurde hakitud seened, porgand ja seller. Küpseta veel 5-7 minutit, maitsesta ning tõsta siis kogu pannilolev mass köögikombaini. Sega hulka purustatud tomatid, tomatipasta ja kreeka pähklid. Töötle ettevaatlikult nii, et tekiks “hakkliha” laadne mass. Jälgi aga, et segust ei saaks püree.

Viimase sammuna pane lasanje kokku! Selleks asetage 24×32 cm mõõtmetega ahjuvormi põhja kartuliplaat, laota sellele “hakkliha” segu (nii palju, et kartuliplaat saaks kaetud) ning lisa seejärel kastme kiht. Korda protsessi kuni toorainet jätkub. Kõige pealmiseks kihiks peaks jääma viimane kartuliplaat ning natuke kastet.

Küpseta lasanjet 200 kraadi juures 35-40 minutit kuni lasanje saavutab kuldpruuni ning kergelt krõbeda pealispinna. Lase pärast valmimist lasanjel natuke jahtuda ning serveeri värskel salatipadjal või naudi niisama.