

---

# Špenátové lasagně dle Karla Strnada, tajemníka FHS

---

## Špenátové lasagně dle Karla Strnada, tajemníka FHS UK



Lasagne se špenátem je jídlo jednoduché na přípravu, cenově přijatelné a současně velmi dobré. Oproti klasickým lasagním v něm není bešamel a kromě jednodušší přípravy jsou takto připravené lasagne odlehčené. Špenátovo-sýrovou omáčku můžete ještě zvýraznit trochou tymiánu nebo rozmarýnu.

Příprava 60 minut, pro 4 osoby

### Suroviny:



1 velká cibule, nakrájená nadrobno

1 velká lžice másla + na vymazání formy

500 g listového špenátu (klidně i mražený nebo sekaný, protlak není příliš vhodný)  
2–3 stroužky česneku, prolisovaného  
250 g nivy, nastrouhané nahrubo  
300–500 ml smetany na vaření (10–12%), dle druhu lasagní  
sůl a čerstvě mletý pepř  
12 plátků lasagní (250 g)

## Postup:

Na másle zpěníme cibuli dosklovita, přidáme čerstvý nebo povolený mražený špenát (pokud není listový, tak alespoň sekaný). Po několika minutách přidáme prolisovaný česnek, strouhanou nivu a zalijeme smetanou (10–12% podle tučnosti nivy). Povaříme na mírném ohni, dokud se sýr nerozpustí, podle potřeby dosolíme. Se solí ale opatrně, možná nebude ani potřeba, niva je dost slaná. Chceme-li, ještě směs opepříme, ale není to nutné. Lasagne připravíme dle návodu na obalu – viz tip pod receptem. Pekáček nebo zapékací misku vymažeme máslem. Na dno nalijeme trochu připravené „omáčky“, poklademe lasagnemi, pokryjeme částí omáčky se špenátem a pokračujeme další vrstvou těstovin. Vše opakujeme až do spotřebování surovin, přičemž poslední vrstvu tvoří sýrová omáčka. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C 40–45 minut, dokud povrch nezezlátne.

Tip: Při nákupu lasagní sledujte návod na obalu, některé lasagne jsou již předvařené a nevaří se, jiné je třeba několik minut předvařit. Na trhu jsou k dostání i lasagne čerstvé, vakuově balené. Postupujte tedy podle návodu na obalu. Případně je také omáčku možné ještě trochu naředit a lasagne rovnou z krabice bez vaření nechat po navrstvení alespoň dvě hodiny odležet. Změknou a uvaří se během pečení.