KIKKOMAN

Soya sosu, parmesan ve siyah susamla pişirilmiş mercimekli, sebzeli lazanya

toplam süre **65 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **55 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
4.383 kJ / 1.047 kcal
Yağ: **36,4 gr**
Karbonhidrat: **127,3 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

80 gr	soğan
1	diş sarımsak
40 gr	havuç
200 ml	domates püresi
150 ml	su
60 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
40 gr	donmuş yeşil bezelye
150 gr	kırmızı mercimek
20 ml	kolza yağı
200 gr	lazanya yaprağı
40 gr	doğranmış Parmesan peyniri
80 gr	sert Mozzarella peyniri

Süslemek için:

1 yemek kaşığı	siyah susam tohumu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

80 gr soğan - **1** diş sarımsak - **40 gr** havuç - **200 ml** domates püresi - **150 ml** su - **60 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **40 gr** donmuş yeşil bezelye - **150 gr** kırmızı mercimek - **20 ml** kolza yağı

Soğanı ve sarımsağı ince ince doğrayın. Havucu dilimleyin. Sebzeleri 5 dakika kadar yağda kızartın. Ardından domates püresi, su, Kikkoman Soy Sauce, bezelye ve mercimeği ekleyin. Mercimekler yumuşayana kadar on dakika pişirin.

Adım 2

200 gr lazanya yaprağı - **40 gr** doğranmış Parmesan peyniri - **80 gr** sert Mozzarella peyniri - **1 yemek kaşığı** siyah susam tohumu

İlk adımdaki sostan ince bir tabakayı fırın kabının tabanına yayın. Üzerini bir tabaka lazanya yaprağı ile örtün ve aynı işlemi daha fazla sos ile tekrarlayın. Son kata Parmesan ve rendelenmiş mozzarella peyniri serpin. 180°C'de 30 dakika pişirin.

Sıcak lazanyayı tabağa alıp üzerini çörek otu ile süsleyerek servis edin.