



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Cabbage Lasagna

TOTAL TIME: 60 minutes

SERVES 4



Ingredients

½ kg cabbage cut into squares
1 kg ground beef
1 large onion
1 tablespoon butter
1 clove garlic minced
Salt and pepper
1 cup tomato sauce
¼ kg cheddar cheese

1 cup mozzarella shredded
2 eggs
½ teaspoon dried parsley
1 teaspoon dried basil
½ teaspoon oregano
½ teaspoon onion powder
½ teaspoon garlic powder
⅓ cup parmesan cheese grated

Direction

1. Cook ground beef with onion in butter in a large skillet until browned completely. Add half of tomato sauce garlic, salt and pepper, oregano. Set aside.
2. Preheat oven to 150 degrees.
3. Bring a large pot of water to a boil and add salt to pot once boiling. Place cabbage into boiling water. Boil for 10 minutes or until outer leaves are tender. Drain and set aside to cool.
4. In a bowl combine 1 cup mozzarella eggs, seasonings and parmesan. Set aside.
5. Lay cabbage leaves to cover the bottom of the dish, layer of cheddar cheese spread half the cheese mixture over the cabbage and leaves and cheddar
6. Spread half the meat mixture over the cheese.
7. Lay more cabbage slices over the meat and repeat again with the rest of the cheese and meat mixture. Finish with the final slices of cabbage.
8. Top with the remaining tomato sauce and mozzarella cheese.
9. Bake 30 minutes covered then uncovered for 10 minutes. Broil for 5 minute if you like a crispier topping.

لازانيا الكرنب

الوقت الإجمالي: 60 دقيقة
الكمية: يكفي 4



المكونات

- نصف كيلو كرنب مقطع إلى مربعات
- 1 كيلو لحم بقري مفروم
- 1 بصلة كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 فص ثوم مفروم ملح وفلفل
- 1 كوب صلصة طماطم
- نصف كيلو جبن شيدر 1 كوب جبن موزاريلا مبشور
- 2 بيضة
- 1/2 ملعقة صغيرة بقدونس مجفف
- 1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- نصف ملعقة صغيرة زعتر
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق بصل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ربع كوب جبن بارميزان مبشور

طريقة التحضير

1. يُطهى اللحم المفروم مع البصل بالزبدة في مقلاة كبيرة حتى يتحول لونه إلى البني تماماً.
2. نضيف نصف صلصة الطماطم والثوم والملح والفلفل والأوريغانو و اتركه جانبا.
3. يسخن الفرن على 150 درجة.
4. يغلى قدر كبير من الماء ويضاف الملح إلى القدر بمجرد الغليان. ضع الملفوف في الماء المغلي. يغلي لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج الأوراق الخارجية. وتوضع جانبا لتبرد.في وعاء آخر،
5. يُمزج 1 كوب من الموتزاريلا مع البيض والتوابل وجبن البارميزان و يترك جانبا.
6. توضع أوراق الكرنب لتغطي قاع الطبق ، ثم طبقة من جبن الشيدر توزع خليط الجبن فوق الملفوف والأوراق والجبن الشيدر
7. أفردى نصف خليط اللحم فوق الجبن.ضعي المزيد من شرائح الكرنب فوق اللحم وكرري العملية مع باقي خليط الجبن واللحمة المقرومة. غطيها بشرائح من الملفوف.ضعي فوقها صلصة الطماطم المتبقية وجبنة الموزاريلا.اخبزي لمدة 30 دقيقة مغطاه ثم مكشوفة لمدة 10 دقائق. شغلي الشواية لمدة 5 دقائق إذا كنتي ترغيبين في إضافة طبقة خارجية مقرمشة.



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

