



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

GLUTENSİZ LAZANYA

Çölyakla Yaşam Dergisi

Hamuru İçin;
200 gr Schar un
50 gr Golda irmik (glutensiz)
3 yumurta
1 tutam tuz
50 gr Parmesan peyniri
Beşamel sos malzemeleri:
2 yemek kaşığı margarin ya da tereyağı
2 yemek kaşığı (tepeleme) glutensiz un
1,5 su bardağı süt
Bolonez sos malzemeleri:
200 gram kıyma
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tane havuç
1 çorba kaşığı domates salçası
2 tane domates
2 diş sarımsak

Beşamel sos için; Yağı eritin, unu kavurun. Sütü ilave edin ve iyice karıştırın. Topaklanmasın. Kıvamını alınca ocaktan alın. dakika boyunca pişirin. Bolonez sos suyunu çekince ocaktan alın.
Bolonez sos için; Bir tavanın içine soğan, havuç, domates ve sarımsakları rendeleyin. Üzerine tereyağ, salça ve zeytinyağı koyup karıştırın. Ardından kıymayı da ekleyip tekrar karıştırın. Tavayı ocağa koyun ve 5 dakika soteleyin. Ardından suyu ilave edin ve 15 dakika boyunca pişirin. Bolonez sos suyunu çekince ocaktan alın. Açılabilir bir hamur elde ediniz. Tuzlu suda haşlayın ve çıkarın. Bolonez sosu ve beşamel sosu karıştırın. Tepsiye dizerek her katına bu karışımdan koyun, aralarına rende parmesan peyniri serpin. 5-6 kattan sonra en üstünede sostan ekleyin ve 170 derece fırında pişirin. Dilimleyerek servis ediniz.



