

# Lasaña de boloñesa de lentejas y calabacín

con queso gratinado y cebollino

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

10



Lentejas



Calabacín



Cebolla



Zanahoria



Queso rallado



Tomate frito



Cebollino



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, rallador, sartén mediana, fuente para el horno, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	680 gramos	1360 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	718 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2602/ 624	363/ 87
Grasas (g)	12,6	1,8
de las cuales saturadas (g)	5,9	0,8
Carbohidratos (g)	68,7	9,6
de los cuales azúcares (g)	14,9	2,1
Proteínas (g)	31,6	4,4
Sal (g)	2,3	0,3

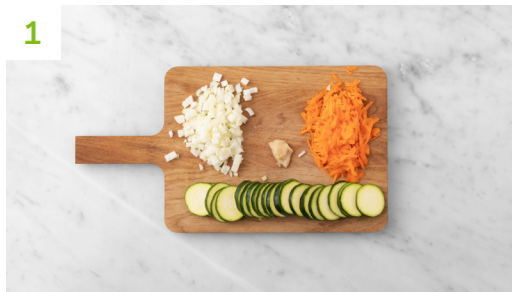
## Alérgenos

7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

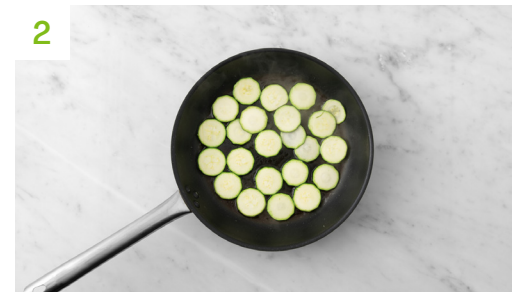
## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [heloofresh.es](https://heloofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## 1 Prepara los ingredientes

Precalienta el horno a 200°C con la opción de gratinar. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y ralla la **zanahoria**. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **calabacín** en rodajas de 0,5 cm. Escurre las **lentejas** con la ayuda de un colador.



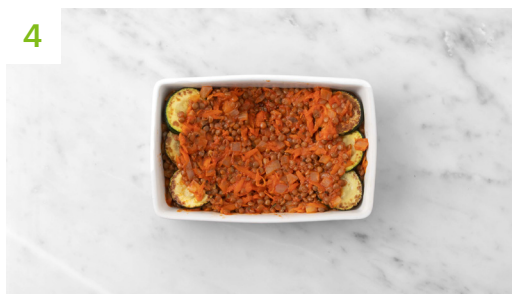
## 2 Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y una pizca de **sal** y rehoga durante 4-5 min o hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. **Salpimienta** las rodajas de **calabacín** y cocina 2 min por lado, hasta que se doren ligeramente.



## 3 Agrega las lentejas y la salsa

Añade las **lentejas** a la sartén de la **cebolla** y **zanahoria** y cocina 2-3 min. Agrega la mitad del **tomate frito** (doble para 4p) y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla bien. Cocina durante 5-6 min hasta que la **salsa** se reduzca ligeramente. **Salpimienta** al gusto.



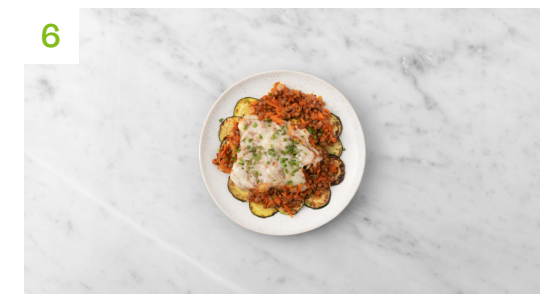
## 4 Monta la lasaña

Agrega un chorrito de **aceite** en la base de la fuente de horno y reparte bien. Coloca una capa de **rodajas de calabacín** y cubre con el **sofrito de verduras y lentejas**. Repite el proceso una vez más, de manera que tengas dos capas de **calabacín** y una última capa de **sofrito con tomate**.



## 5 Añade el queso y hornea

Espolvorea el **queso rallado** sobre la **lasaña**. Hornea durante 10-12, hasta que el **queso** se dore y derrita. Mientras tanto, pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



## 6 Emplata y disfruta

Cuando la **lasaña** esté lista, sácala del horno y espolvorea el **cebollino** al gusto por encima. Sirve porciones de **lasaña de calabacín y lentejas** en los platos.

¡Que aproveche!