

Lasaña de boloñesa de lentejas y calabacín con queso gratinado y cebollino

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

15



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:

Fuente para el horno, colador, rallador, sartén mediana, 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	728 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2611/ 624	359/ 86
Grasas (g)	12,6	1,7
de las cuales saturadas (g)	5,9	0,8
Carbohidratos (g)	68,9	9,5
de los cuales azúcares (g)	16,7	2,3
Proteínas (g)	31,8	4,4
Sal (g)	2,3	0,3

Alérgenos

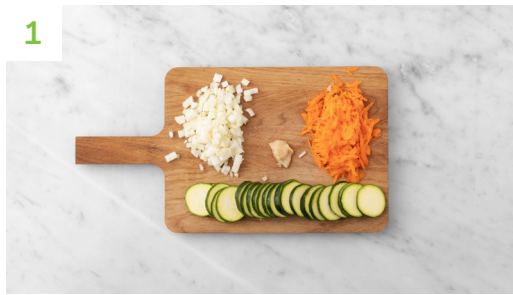
7) Leche.

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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!



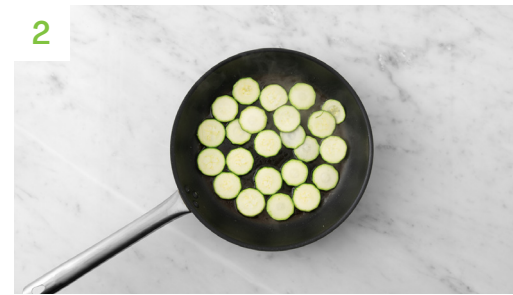
Prepara los ingredientes

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. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 0,5-1 cm. Escurre las **lentejas** con la ayuda de un colador.



Monta la lasaña

Agrega un chorrito de **aceite** en la base de una 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**.



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. **Salpimenta** las rodajas de **calabacín** y cocina 2 min por lado, hasta que se doren ligeramente.



Añade el queso y hornea

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



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. **Salpimenta** al gusto.



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!