



Lasaña de calabacín y carne de ternera con queso gratinado

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

7



Calabacín



Carne de ternera picada



Cebolla



Zanahoria



Queso rallado



Tomate frito

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, rallador, sartén, pelador, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	596 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2728/ 652	458/ 109
Grasas (g)	31,9	5,4
de las cuales saturadas (g)	14,2	2,4
Carbohidratos (g)	25,0	4,2
de los cuales azúcares (g)	12,6	2,1
Proteínas (g)	40,3	6,8
Sal (g)	2,9	0,5

Alérgenos

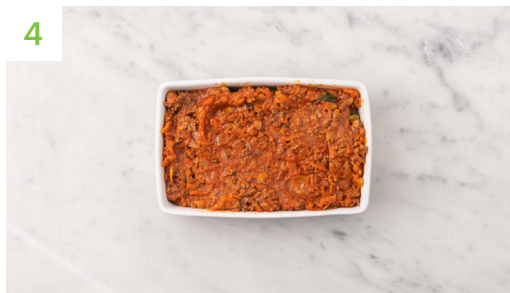
7) Leche 14) Sulfitos.

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



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar. Pela y pica 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.



Monta la lasaña

Prueba el **sofrito** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno. Coloca una capa de **rodajas de calabacín** y cubre con el **sofrito de verduras, carne y tomate**. Repite el proceso dos veces más, de manera que tengas tres capas de **calabacín** y una última capa de **sofrito de tomate y carne**.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno adecuada para la cantidad de comensales.



Cocina las verduras

En una 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. Retira de la sartén cuando estén listas. En otra sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla** y la **zanahoria, salpimienta** y rehoga 4-5 min o hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. Remueve frecuentemente.



Añade el queso y hornea

Agrega el **queso rallado** sobre la **lasaña**. Hornea a media altura durante 10-12 min, hasta que el **queso** se gratine.



Cocina la carne y agrega la salsa

En la sartén con la **cebolla** y la **zanahoria**, agrega la **carne de ternera, salpimienta** y, con una espátula, desmenuza para que se cocine uniformemente. Cocina 2-3 min, hasta que se dore. Agrega la mitad del **tomate frito** (doble para 4p) y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla bien. Cocina 5-6 min más, hasta que la **salsa** espese ligeramente. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Cuando la **lasaña** esté lista, sácala del horno y espolvorea el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) al gusto por encima. Sirve porciones de **lasaña de calabacín y carne de ternera** en los platos.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

