

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

Familia Vegetariano

20



Lentejas



Calabacín



Cebolla



Zanahoria



Queso rallado



Tomate frito



Cebollino

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 40 mins



En esta versión de la lasaña, sustituimos las láminas de pasta por rodajas de calabacín salteado y preparamos una boloñesa con verduras y salsa de tomate en la que reemplazamos la carne por lentejas. De esta forma, te ofrecemos una alternativa vegetariana y menos calórica de este famoso plato sin sacrificar el sabor.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, rallador, sartén con tapa, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	780 gramos	1560 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
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	850 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2891/ 691	340/ 81
Grasas (g)	34,4	4,0
de las cuales saturadas (g)	9,2	1,1
Carbohidratos (g)	73,0	8,6
de los cuales azúcares (g)	16,1	1,9
Proteínas (g)	33,7	4,0
Sal (g)	2,9	0,3

Allergens

7) Leche.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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 córtala en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 0,5 cm.



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



Agrega las lentejas y la salsa

Escurre las **lentejas** y agrégalas a la sartén con la **cebolla** y **zanahoria**. Cocina a fuego medio 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Agrega la mitad del **tomate frito** (doble para 4p) y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla bien. Cocina durante 5-6 min con la sartén tapada, hasta que la **salsa** se reduzca ligeramente. **Salpimenta** al gusto.



Monta la lasaña

Agrega un chorrito de **aceite** en la base de una fuente de horno. Coloca una capa de **rodajas de calabacín** y cubre con una capa del **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**.



Añade el queso y hornea

Espolvorea el **queso rallado** sobre la **lasaña**. Hornea a media altura durante 10-12 min, hasta que el **queso** se gratine. Mientras tanto, pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

