

# Lasaña de calabacín y carne de ternera con queso gratinado

Familia

5



Carne de ternera picada



Cebolla



Zanahoria



Queso rallado



Tomate frito



Calabacín

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

Cocinando: 30 mins  
Listo en: 40 mins



Si estabas buscando una receta tradicional, dudamos que puedas encontrar una con más historia que esta. La primera receta conocida de lasaña data del siglo XIV, pero la primera vez que se mencionó este clásico plato fue en 1282, en un poema escrito en la Bolonia de aquella época.

## 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, rallador, sartén mediana, sartén, pelador, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* <b>7)</b>	60 gramos	120 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
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	634 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2795/668	441/105
Grasas (g)	53,1	8,4
de las cuales saturadas (g)	17,4	2,7
Carbohidratos (g)	28,8	4,5
de los cuales azúcares (g)	14,3	2,3
Proteínas (g)	40,8	6,4
Sal (g)	3,1	0,5

## Allergens

7) Leche **14)** Sulfitos.

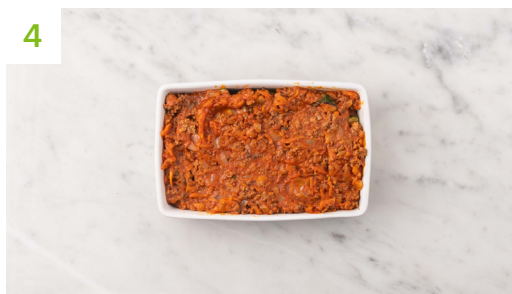
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



## 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 córtala en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 0,5-1 cm.



## Monta la lasaña

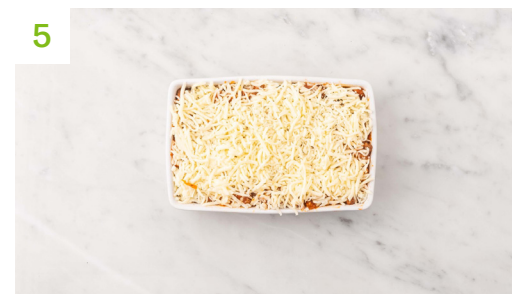
Prueba el **sofrito** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno. Coloca una capa de **rodajas de calabacín** y cubre con parte del **sofrito de verduras, carne y tomate**. Repite el proceso dos veces más, de manera que tengas tres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



## Agrega la carne

En la sartén con la **cebolla** y la **zanahoria**, agrega la **carne de ternera, salpimenta** 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 durante 5-6 min, 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.

