

Lasaña al estilo tailandés con carne picada con calabacín y leche de coco

Familia

3



Carne de ternera y cerdo picada



Leche de coco



Calabacín



Zanahoria



Mix de especias tailandesas



Queso rallado



Cebolla

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 40 mins



Aunque la lasaña es un plato de origen italiano, su versatilidad nos permite crear una versión cuyos sabores se inspiran en la gastronomía tailandesa. De esta manera, sustituimos las habituales láminas de pasta por rodajas de calabacín y preparamos una salsa a base de leche de coco especiada, ofreciendo una receta diferente y menos calórica que la tradicional.

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 grande, sartén, pelador, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Leche de coco	180 ml	360 ml
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	600 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2854/ 682	476/ 114
Grasas (g)	60,0	10,0
de las cuales saturadas (g)	28,8	4,8
Carbohidratos (g)	22,5	3,8
de los cuales azúcares (g)	9,2	1,5
Proteínas (g)	34,5	5,8
Sal (g)	3,0	0,5

Alérgenos

7) Leche **14)** Sulfitos.

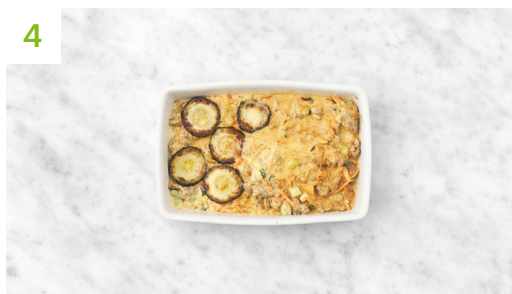
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

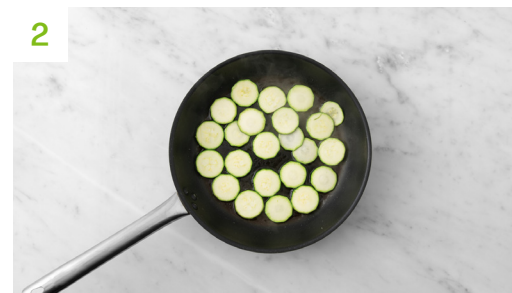
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y ralla la **zanahoria**. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y corta la mitad en rodajas de 0,5-1 cm. Corta el **calabacín** restante en dados de 1-2 cm.



Monta la lasaña

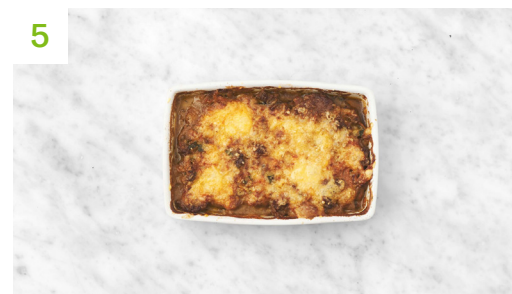
Reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno. Luego, coloca una capa de **rodajas de calabacín** y cubre con una capa del **sofrito de verduras y carne picada**. Repite el proceso hasta que hayas usado todas las rodajas de **calabacín** y el **sofrito**.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



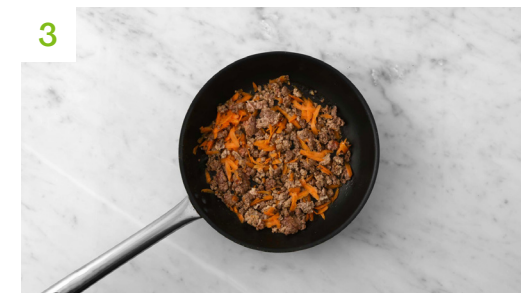
Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, **salpimienta** las rodajas de **calabacín** y cocina 2 min por lado, 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 o hasta que se dore. Agrega la **cebolla**, la **zanahoria**, el **calabacín** a dados y una pizca de **sal** y rehoga 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que empiecen a ablandarse.



Añade el queso y hornea

Agrega el **queso rallado** sobre la **lasaña** y hornea a media altura 8-10 min, hasta que el **queso** se dore.



Cocina la carne

Salpimienta la **carne picada** y añádela a la sartén con la **cebolla** y la **zanahoria**. Remueve con una espátula para desmenuzarla y cocina 3-4 min, hasta que se dore. Luego, agrega la **leche de coco** y el **mix de especias tailandesas** y cocina 5-6 min más, removiendo para integrar los ingredientes, hasta que la **salsa** se reduzca 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. Sirve porciones de **lasaña tailandesa de calabacín y carne picada** en los platos.

¡Que aproveche!

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

