

# Lasaña bicolor de tofu en salsa de espinacas con salsa de tomate, verduras y queso gratinado

Vegetariano

4



Calabacín



Tofu



Brotes de espinacas



Queso crema



Tomate triturado



Queso rallado



Zanahoria

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

Cocinando: 30 mins  
Listo en: 45 mins



¿Eres fan de la lasaña? Descubre esta opción vegetariana en la que sustituimos las láminas de pasta por frescas cintas de calabacín y reemplazamos la carne por tofu en salsa de espinacas y una salsa casera de tomate. Por supuesto, agregamos queso rallado sobre la lasaña para obtener ese resultado gratinado adictivo.

## 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, plato hondo, túrmix, jarra medidora, sartén con tapa, papel de cocina, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tofu* <b>11)</b>	180 gramos	360 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Queso rallado* <b>7)</b>	60 gramos	120 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo	2 unidades	4 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

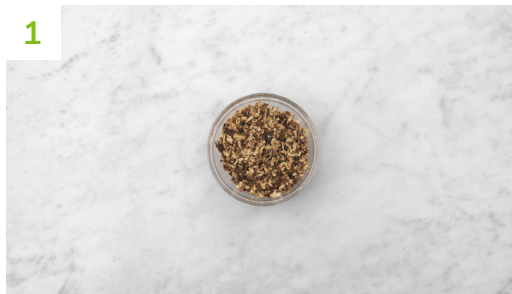
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	702 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2481/ 593	354/ 85
Grasas (g)	50,6	7,2
de las cuales saturadas (g)	14,5	2,1
Carbohidratos (g)	26,5	3,8
de los cuales azúcares (g)	13,6	1,9
Proteínas (g)	30,0	4,3
Sal (g)	1,3	0,2

## Alérgenos

7) Leche **11)** Soja.

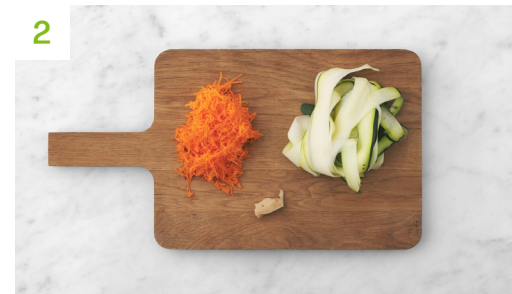
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

 ¡Recíclame!



## 1 Cocina el tofu

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando para eliminar la mayor humedad posible. Luego, ralla el **tofu**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **tofu**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede dorado y crujiente. Cuando esté listo, reserva en un plato hondo.



## 2 Prepara las verduras

Mientras tanto, retira los extremos del **calabacín**, luego con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo del **calabacín**, hasta que llegues al interior, más blando y con semillas. Luego, corta la parte interior del **calabacín** en cubitos pequeños. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y ralla la **zanahoria**. Precalienta el horno a 220°C.



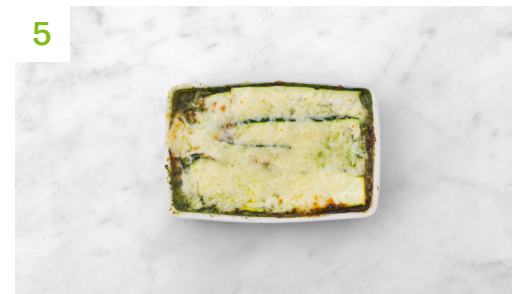
## 3 Prepara la salsa de tomate

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **zanahoria** y el **calabacín** a dados, **salpimienta** y rehoga 2-3 min, removiendo, hasta que las **verduras** se ablanden. Luego, agrega el **tomate triturado**, el **orégano** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve y cocina tapado 6-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese. **Salpimienta** al gusto.



## 4 Tritura la salsa de espinacas

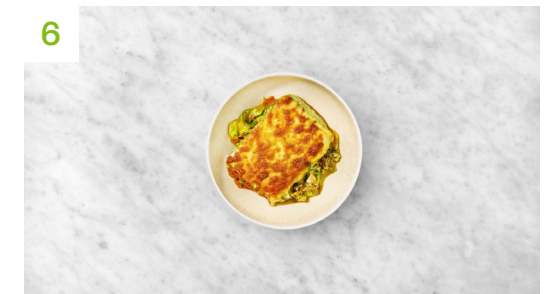
En una jarra medidora, añade las **espinacas**, el **ajo** rallado restante, el **queso crema** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir una **salsa** lisa. Luego, agrega la **salsa de espinacas** al plato con el **tofu** y mezcla bien.



## 5 Monta la lasaña

Reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno. Luego, añade una capa de cintas de **calabacín** y cubre con la mitad de la **salsa de tomate**. Haz otra capa de cintas de **calabacín** y cubre con la mitad del **tofu** en **salsa de espinacas**. Repite el proceso, de manera que uses toda la **salsa de tomate** y el **tofu**, y acaba con una capa de **calabacín**.

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



## 6 Hornea y emplata

Cubre la **lasaña** con el **queso rallado** y agrega un chorrito de **aceite**. Luego, hornea en el estante medio-alto durante 15-20 min, hasta que el **calabacín** esté tierno y el **queso** quede gratinado. Cuando esté lista, sirve la **lasaña de verduras y tofu** en platos.

¡Que aproveche!

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

