Lasaña de Berenjena
con Puré de Porotos Blancos y Verduras Tiernas

40 minutos

Fácil

Sabores de Italia

La Elección del Chef

Esta lasaña es la cena perfecta cuando queremos comer algo abundante, delicioso, descubrir nuevos sabores y bien nutritivo. Esta lasaña está hecha totalmente de vegetales, sin cereales ni gluten, con una combinación de ingredientes increíbles.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

espinaca
180 gr

lata de porotos blancos
1 un

hierbas italianas
2 cdita

albahaca
5 gr

berenjena grande
1 un

rawmesan
2 cdas

tomate perita en lata
1 un

dientes de ajo
2 un

Nutrición por porción: Calorías 490 kcal, Grasas 3,5 g, Carbohidratos 43 g, Proteínas 13 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén
- ✓ Fuente de horno

Comé más plantas.

Lasaña de Berenjena
con Puré de Porotos Blancos y Verduras Tiernas

1 – PREPARÁ LA BERENJENA

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 230°C.

• Desechá el tallo de la **berenjena**, cortala en rodajas de ½ centímetro de grosor y colocalas en una bandeja para hornear una al lado de la otra. Echale encima 2 (4) cucharadas de aceite y sazoná con sal y pimienta. Hornealas, volteandolas una vez a la mitad de la cocción, hasta que estén ligeramente doradas y comiencen a ablandarse, de 8 a 10 minutos.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LA ESPINACA

• En una sartén grande a fuego medio-alto, calentá de 1 (2) cucharas de aceite hasta que esté caliente pero sin humear. Trabajando en tandas si es necesario, agregá la **espinaca**, sazoná con sal y pimienta, y cociná hasta que se ablande, de 1 a 2 minutos. **TIP:** *Agregá más aceite entre lotes si es necesario.*

• Una vez lista, transferí la **espinaca** a un plato para que se enfríe y limpiá la sartén.

3 – PREPARÁ Y COCINÁ EL PURÉ

• Pelá, picá finamente o rallá el **ajo**.

• Escurrí y enjuagá los **porotos blancos**.

• Calentá de 2 (4) cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio hasta que esté caliente pero sin humear. Agregá la **mitad del ajo** y cociná hasta que esté fragante, unos 30 segundos.

• Agregá los **porotos blancos**, ¼ (½) de taza de agua y 1 (2) cucharada de vino blanco si deseás. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén bien calientes, de 2 a 3 minutos.

• Una vez listos, transferilos a un bowl mediano y echale 1 (2) cucharadita de aceite. Usando un tenedor o el fondo de una taza, trituralos hasta obtener una pasta gruesa; revolvé bien para incorporar el líquido y salpimentá.

4 – COCINÁ TU SALSA EXPRESS

• En la sartén vacía, calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, agregá el **ajo restante** y cociná por un minuto. Agregá el **tomate perita con su jugo**, las **hierbas italianas**, una pizca de sal y un poco de pimienta negra molida. Agregá ¼ (½) cucharadita de azúcar si tenés y cociná hasta que la salsa espese.

5 –ENSAMBLÁ Y COCINÁ LA LASAÑA

• Escurrí la **espinaca** quitando el excedente de líquido y cortala en pedazos grandes.

• En una fuente para hornear, echá 1 (2) cucharada de aceite y colocá una capa de **rodajas de berenjena**, ligeramente superpuestas. Extendé el **puré de porotos blancos** de manera uniforme sobre la **berenjena** y cubrí con la **espinaca.** Colocá las **rodajas de berenjena restantes** en una capa uniforme por encima. Dependiendo del tamaño de tu fuente, si te sobra **puré de porotos blancos** y **rodajas de berenjena**, repetí el proceso

• Cubrí finalmente todo con la **salsa de tomate** y horneá hasta que la **lasaña** se caliente y la **salsa** burbujee, de 5 a 7 minutos.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Desechá los **tallos de albahaca**; picá las **hojas** en pedazos grandes.

• Transferí la **lasaña de berenjena** a platos. Espolvoreá con el **rawmesan**, y **la albahaca** y serví. ¡A comeeeeeer!