

# Lasaña Mediterránea

## con Salsa Bechamel

holaVeggie



- 🕒 50 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Muy Nutritiva
- 🏷️ Alta en Proteínas

¡Esta lasaña fácil es la excusa perfecta para comer veggies! Hacemos una salsa llena de albahaca, berenjena y zuquini. Cubrimos con salsa bechamel y queso, horneamos hasta que esté dorada y servimos. ¡Lasa-yum!

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



berenjena  
1  
un



queso  
35  
gr



harina  
20  
gr



dientes de ajo  
2  
un



albahaca  
10  
gr



zuquini  
1  
un



morrón rojo  
1  
un



láminas de  
lasaña  
6  
un



puré de  
tomate  
1  
un



queso cheddar  
40  
gr



margarina  
vegetal  
2  
cdas



pasta de  
tomate  
16  
gr



leche de soja en  
polvo  
20  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Fuente de horno

Nutrición por porción: Calorías 446 kcal, Grasas 15 g, Carbohidratos 56 g, Proteínas 25 g



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.

Comé más plantas. 🌱

# Lasaña Mediterránea

## con Salsa Bechamel

1



2



3



4



5



6



7



### 1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**. Precaentá el horno a 220°C.
- Cortá el **morrón** por la mitad, descartá el tronco, el centro blanco y las semillas, y picalo.
- Cortá la **berenjena** y el **zuquini** en pedazos del tamaño de un bocado, descartando sus extremos.
- Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.

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 – EMPEZÁ A SALTEAR TUS VEGETALES

- Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto
- Una vez caliente, agregá el **morrón rojo picado**, la **berenjena** y el **zuquini** con una pizca grande de sal y cociná durante 8-10 min o hasta que las verduras empiecen a dorarse un poco y caramelizar.
- Herví 100 (200) ml de agua en una olla pequeña o pava, para usar en el paso 5.

### 3 – EMPEZÁ TU SALSA DE QUESO

- Rallá el **queso cheddar de almendras**.
- Combiná la **leche en polvo** con 180 (360) ml de agua tibia y batí para combinar y evitar que se formen grumos: esta es tu **leche vegetal**.
- Derretí la **margarina vegetal** en una olla a fuego medio. Una vez derretida, agregá la **harina** y revolvé con una cuchara de madera durante 1-2 minutos o hasta que se forme una pasta arenosa: este es tu **roux**.

### 4 – TERMINÁ TU SALSA BECHAMEL DE QUESO

- Verté y batí la **leche vegetal** gradualmente en el **roux** y cociná durante 5 minutos hasta que quede una salsa suave y espesa.
- Una vez que la salsa se haya espesado, retirá del fuego, sazoná con sal y pimienta y revolvé con el **queso cheddar rallado**: esta es tu **salsa bechamel de queso**.

### 5 – TERMINÁ TU RELLENO

- Una vez que los **vegetales** se hayan caramelizado, agregá el **ajo picado**, la **pasta de tomate**, 1 (2) cucharadita de azúcar, **puré de tomate** y los 100 (200) ml de **agua hirviendo** a la sartén (la que pusiste a hervir en el paso 2).
- Cociná durante 3-4 minutos o hasta que espese a una consistencia de relleno: este es tu **relleno de verduras**. **TIP:** si es necesario, dejá cocinando por más tiempo hasta que espese, sino se te va a desarmar cuando sirvas la lasaña terminada.
- Picá finamente los **tallos de la albahaca** y agregalos al **relleno** (¡reservá las hojas para decorar!).

### 6 – ENSAMBLÁ TU LASAÑA

- Colocá un poco de **relleno** sobre el fondo de una fuente para horno, luego cubrí con **láminas de lasaña**.
- Repetí este proceso para terminar con una capa final de láminas de lasaña. **TIP:** ¡Es posible que tengas que colocar capas en sentidos alternos según el tamaño de tu fuente!

### 7 – TOQUES FINALES ¡Y A COMER!

- Finalmente, cubrí con la **salsa bechamel de queso**, asegurándote de que toda la lasaña esté cubierta. Rallá el **queso** o desmenuzalo chiquito con la mano, esparcilo directamente sobre la **salsa de queso** y horneá durante 30-35 min o hasta que la lasaña esté cocida.
- Dejá que la **lasaña** se enfríe un poco antes de servir, decorá con las **hojas de albahaca** ¡y a comeeer!

