

# Gluten Free Lasagna de Primavera con Zuquini, Berenjena y Lentejas

holaveggie



- 🕒 35 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Sabores de Italia
- 🏷️ Menos de 650 calorías

¿Buscás una lasagna más ligera? Para este toque lleno de verduras, cambiamos las láminas de pasta por tiras de zuquini, rellenamos con verduras mediterráneas y una rica salsa bechamel. El relleno es delicioso y nutritivo: morrón, berenjena, ajo y lentejas en salsa de tomate.

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja

						
maicena	diente de ajo	berenjena	lata de lentejas	margarina	albahaca seca	rúcula
20 gr	2 un	1 un	1 un	1 cda	2 cdita	50 gr
						
queso cheddar rallado	mezcla de caldo de verduras	tomates en lata	morrón	leche en polvo vegetal	zuquini	pasta de tomate
30 gr	5 gr	1 un	1 un	1 cda	1 un	30 gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

## Utensilios

- ✓ Jarrito
- ✓ Sartén x 2
- ✓ Fuente de horno

Nutrición por porción: Calorías 330 kcal, Grasas 9,7 g, Carbohidratos 33,1 g, Proteínas 19,9 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.

Comé más plantas. 🌱

# Gluten Free Lasagna de Primavera con Zuquini, Berenjena y Lentejas



## 1 – PREPARÁ EL ZUQUINI

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C.
- Desechá los extremos del **zuquini** y pelalo en tiras. Picá el **corazón del zuquini restante** en pedazos pequeños.

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.



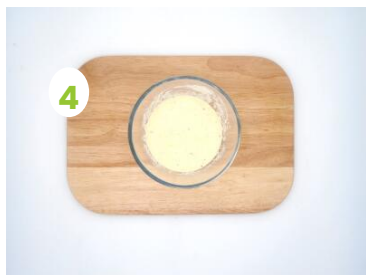
## 2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Poné a hervir media pava con agua.
- Desechá el tallo de la **berenjena** y del **morrón** y cortalos en pedazos pequeños.
- Pelá y rallá o picá finamente el **ajo**.
- Ecurrí y enjuagá las **lentejas**.



## 3 – EMPEZÁ EL RELLENO

- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá el **morrón**, la **berenjena** y el **corazón del zuquini** con una pizca grande de sal y cociná durante 8-10 minutos o hasta que las **verduras** empiecen a dorarse ligeramente y caramelizarse.
- Una vez caramelizado agregá el **ajo picado** y cociná 1 minuto más.



## 4 – PREPARÁ LA SALSA BLANCA

- En una jarra combiná la **leche vegetal en polvo** con 1 (2) taza\* de agua. Revolvé bien para que no queden grumos: esta es tu **leche vegetal**.
- En una taza diluí la **maicena** con aproximadamente  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) taza **leche vegetal** y revolvé para que no queden grumos.
- Agregá a una sartén u olla a fuego medio la **margarina** y la **leche vegetal** y llevá a ebullición.
- Una vez que hierva, agregá la **maicena diluida** y batí constantemente hasta que quede una salsa suave y un poco espesa (tené en cuenta que cuando se enfría se espesa un poco más), luego retirá del fuego y ajustá con una pizca de sal y pimienta: esta es tu **salsa blanca**.

\*La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



## 5 – TERMINÁ EL RELLENO

- Una vez que las verduras se hayan caramelizado, agregá el **caldo de verdura**, la **pasta de tomate**, la **albahaca seca** y 1 (2) cucharadita de azúcar, revolvé bien para combinar.
- Agregá las **lentejas escurridas** y los **tomates con todo su jugo** y cociná durante 3-4 minutos o hasta que espese hasta obtener una consistencia de salsa para pasta. Mientras de cocina, rompé los tomates con una cuchara de madera.



## 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Colocá la **mitad de la salsa de verduras** sobre el fondo de una fuente para horno y luego cubrí con una capa de **tiras de zuquini**.
- Colocá encima la **salsa de verduras restante** y cubrí con otra capa de las **tiras de zuquini restantes**.
- Echá encima la **salsa blanca**, espolvoreá el **queso cheddar** y llevá al horno por 15-20 minutos o hasta que burbujee y esté dorado. Retirá del horno y dejá reposar unos minutos.
- Serví la **rúcula** a un lado y echale un poco de aceite de oliva por encima.

¡A comeeeeeer!

