

# Lasagna de vegetales con ricota

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Ricota descremada:** 300 g

**Zucchini:** 200 g

**Ajo:** 2 Dientes

**Morrón Rojo:** 100 g

**Orégano fresco:** 5 g

**Queso descremado:** 100 g

**Tomillo fresco:** 5 g

**Pimienta:** 5 g

**Berenjenas:** 200 g

**Sal:** 5 g

**Morrón amarillo:** 100 g

**Cebolla:** 100 g

**Aceite De Oliva:** 20 cc

**Pure de tomate:** 100 cc

## Preparación de la Receta

- Quite un extremo del *morrón*, coloque dentro un diente de *ajo* y tape nuevamente, cocine en horno a 180°C durante 30 minutos. Pasado este periodo retire el *morrón* y quite la piel.
- Con una mandolina corte la *berenjena* y el *zucchini* en finas laminas.
- Corte la *cebolla* en *brunoise*.

## Armado

- En una sartén caliente con rocío vegetal cocine las laminas de *berenjena*, condimente con sal. Resérvelas sobre papel absorbente. Proceda del mismo modo con los zuchinis
- En una sartén caliente con rocío vegetal saltee la *cebolla*, condimente con sal y cocine hasta que la *cebolla* este transparente, retire y reserve.
- Prepare el relleno, coloque la ricota en un bowl junto con la *cebolla*, *tomillo*, *orégano*, sal, pimineta y *ajo* picado, mezcle hasta que los ingredientes queden bien distribuidos en toda la preparación.
- En una fuente refractaria intercale laminas de *berenjena*, *morrón* y *zucchini*, extienda una capa del relleno de **ricota** y cubra nuevamente con capas de *berenjena*, *morrón* y *zucchini*, luego el relleno de **ricota** y así hasta terminar con capas de *berenjena*, luego cubra con puré de *tomate*, *ajo* picado y daditos de queso descremado.

- Cocine la lasagna en horno precalentado hasta que el queso se derrita.

## Presentación

- Decore con hojas de *laurel* y ramas de *tomillo*.

## Tips :

### Ricota descremada :

- Producto bajo en grasas.
- Fácil de digerir.
- Aporta gran cantidad de proteínas.
- Lasagna de vegetales con *ricota* : 250 calorías por porción.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/lasagna-de-vegetales-con-ricota>