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 roció vegetal cocine las laminas de *berenjena*, condimente con sal
- Resérvelas sobre papel absorbente
- Proceda del mismo modo con los zucchinis
- En una sartén caliente con roció vegetal saltee la *cebolla*, condimente con sal y cocine hasta que la *cebolla* este transparente, retire y reserve.
- Prepare el relleno, coloque la ricote 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