

# Lasagna Integral de Vegetales

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

### Masa

**Agua:** 500 cc

**Sal Marina:** c/n

**Harina integral:** 1 Kilo

**Aceite De Oliva:** 50 cc

### Relleno

**Aceite de ajo:** c/n

**Acelga blanqueada:** 100 grs

**Calabaza:** 50 grs

**Cebolla de verdeo:** 25 grs

**Ajo:** 1 Diente

**Sal Marina:** c/n

**Zanahoria:** 50 grs

**Aceite de girasol:** c/n

**Berenjena:** 50 grs

**Cebolla:** 100 grs

**Choclo:** 50 grs

**Puerro:** 50 grs

**Aceite De Oliva:** c/n

**Zapallito:** 50 grs

### Terminación

**Albahaca:** 1 Atado

**Perejil:** c/n

**Queso pategras:** 200 grs

**Ricota:** 100 grs

**Aceite de ajo:** 50 cc

**Queso Fresco:** 150 grs

**Queso Sardo:** 200 grs

**Salsa de tomate:** c/n

## Preparación de la Receta

### Relleno

- En una sartén amplia rehogar con aceite de oliva y aceite de *ajo cebolla* en cubos, *puerro* y *cebolla* de verdeo en rodajas y *ajo* picado.
- *Condimentar* con sal y cocinar por 3 minutos.
- Agregar *calabaza*, *berenjena*, zapallito (todas en cubos y asadas al horno), mezclar y dejar cocinar unos minutos.
- *Condimentar* con sal, nuez moscada y añadir acelga blanqueada y picada.
- Incorporar granos de *choclo* cocidos y reservar.

## Masa

- Sobre la mesada formar un volcán con *harina* integral, sal y colocar en el centro acetite de oliva.
- Agregar agua de a poco y amasar hasta tomar la masa y formar un bollo uniforme.
- Dejar descansar por 40 minutos en bol tapada.
- Estirar la masa bien fina, cortar en láminas de 15 x 15 y *blanquear* por 1 minuto en agua con sal.
- Reservar sobre reja para escurrir.

## Armado

- Colocar en la base de la fuente elegida salsa de tomates y cubrir con la masa blanqueada.
- Agregar salsa de *tomate* y por encima un poco del relleno esparciéndolo por toda la masa agregando un poco más de salsa de *tomate*.
- Añadir queso sardo y queso pategras (ambos rallados), queso fresco en cubos, *ricota*, *perejil* picado, hojas de *albahaca*, un chorrito de aceite de *ajo* y cubrir con otra capa de masa blanqueada presionando.
- Cubrir con salsa de tomates y terminar con queso sardo, queso pategrás y cubos de queso fresco.
- Llevar a horno a 180 °C por 30 minutos.

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