

Lasaña Vegetal



Ingredientes

Bechamel

Harina: 1 Cucharada

Mantequilla: 50 Gramos

Pimienta: c/n

Leche: 1 Litro

Nuez Moscada: c/n

Sal: c/n

Lasaña

Berenjenas: 2 Unidades

Cebolla: 1 Unidad

Pimiento rojo: 1 Unidad

Pimiento verde: 1 Unidad

Calabacín: 1 Unidad

Pimienta: c/n

Sal: c/n

Puerro: 1 Unidad

Aceite: 2 Unidades

Diente de ajo: 1 Unidad

Tomate: 1 Unidad

Pasta de lasaña: 1 Paquete

Queso rallado: c/n

Preparación de la Receta

- Primero, picar todos los vegetales y el diente de *ajo*.
- En una sartén con aceite, añadir la *cebolla*, el *puerro* y el *ajo*
- Dejar pochar hasta que la *cebolla* se torne transparente.
- A continuación, agregar el *calabacín* y la *berenjena*
- Pochar un poquito e incorporar el *tomate*
- Salpimentar a gusto.
- Pochar durante unos 15 minutos, hasta que pierda el agua.

Para la bechamel

- Calentar la leche en una olla
- Retirar del fuego y reservar.
- En otra olla, colocar la *mantequilla* hasta que se derrita
- Una vez derretida, añadir la *harina* y revolver hasta que se dore.
- A continuación, poner el fuego a medio e ir añadiendo la leche templada, revolviendo constantemente para espesar la salsa.
- Añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada
- Terminamos de espesar la *bechamel*, sin dejar de revolver.

Para montar la lasaña

- A, volcar en la base del recipiente un poquito de la *bechamel*
- Luego disponer una capa de pasta de lasaña y después una capa del sofrito de verduras.
- Colocar tantas capas como el molde lo permita y según la cantidad de ingredientes preparados.
- Por último, echar por encima la *bechamel* y el queso rallado para *gratinar*.
- Con el horno precalentado a 190 °C, cocinar entre 15 y 20 minutos
- Retirar y servir.

Para evitar que el ajo se repita en el sofrito

- Quítale el germen.
- Una vez que has terminado de cocer los vegetales, puedes condimentarlos con un poquito de *orégano* y así darles más sabor.
- Puedes *gratinar* la lasaña en el último minuto de cocción, para que quede bien doradita.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lasana-vegetal>