



LASAÑA DE VERDURAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Avanzado 45 min 35 min

Ingredientes (4 raciones)

Lasaña precocida: 6 placas de lasaña o 12 de canelones

Setas: 200 g

Berenjena: 1 pieza

Zanahoria: 100 g

Pimiento italiano: 50 g

Pimiento rojo: 50 g

Tomate: 1 pieza

Cebolla: ½ pieza

Ajo: 1 diente

Salsa de tomate: 100 g

Caldo de verdura: ½ pastilla

Queso fundido: 8 lonchas

Queso parmesano: 100 g

Sal, pimienta, albahaca y aceite de oliva

Ingredientes para la besamel

Leche: 250 ml

Mantequilla: 25 g

Harina de trigo: 1 cucharada

Sal, pimienta y nuez moscada



Preparación del relleno

1. Pelar la zanahoria y la berenjena. Cortar en juliana. Reservar.
2. Limpiar las setas. Triturar hasta conseguir casi una pasta. Reservar.
3. Cortar, quitar las semillas y picar los pimientos en juliana. Reservar.
4. Escaldar, pelar, quitar las semillas y cortar en dados pequeños el tomate. Reservar.
5. Cortar la cebolla y el ajo muy finos.
6. Poner un poco de aceite de oliva en una sartén al fuego, añadir la cebolla y el ajo. Seguir removiendo y, tras 5 minutos, cuando la cebolla ya se empiece a cocinar, añadir los pimientos y la zanahoria, cocinando otros 5 minutos.
7. Entonces añadir tomate natural, la berenjena y las setas. Remover bien y dejar que se reduzca un poco. Añadir la ½ pastilla de caldo, salpimentar y espolvorear con una pizca de albahaca.
8. Cuando alcance la consistencia deseada para el relleno, retirar la sartén del fuego y reservar

Preparación de la besamel

9. Fundir la mantequilla en una sartén al fuego y añadir una cucharada bien colmada de harina.
10. Tostar ligeramente la harina y añadir la leche caliente poco a poco sin dejar de remover.
11. Añadir una pizca de pimienta negra, otra de nuez moscada y un poco de sal.
12. Espera a que empiece a hervir de nuevo y retirar del fuego. Reservar.

Preparación de la lasaña

13. Poner en agua muy caliente las placas de lasaña durante 3 minutos. (Si se utiliza pasta no precocida hay que cocer la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante o ver receta de "Lasaña al horno"). Reservar.
14. Una vez las lasañas estén bien frías, escurrirlas y proceder a su relleno:
 - Extender unas cucharadas de salsa de tomate en la base de la bandeja para que no se pegue la lasaña en el fondo de la misma.
 - Colocar una primera hilera de lasañas y, sobre cada placa, añadir una capa de relleno bien extendida. Colocar encima una capa de queso fundido.
 - Alternar placas de lasaña, relleno y queso hasta formar 2 capas de relleno, terminando en una de placas.
 - Extender sobre esta la última la besamel, rellenando bien todos los huecos.
 - Espolvorear con parmesano rallado y añadir unos trocitos de mantequilla.
15. Meter en el horno caliente a 180 °C durante unos 20 minutos, calor arriba y abajo, y retirar cuando esté dorada.
16. Servir caliente en la misma fuente o en platos individuales, previamente calentados.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Lasaña de verduras	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	1 de 1