Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lasaña

6 raciones 569 kcal

Ingredientes

- Láminas de pasta fresca
- **750gr** de carne picada de pollo y cerdo
- **1** pimiento rojo en brunoise
- **2** pimientos verdes en brunoise
- **1** puerro en brunoise
- **1** cebolla en brunoise
- **3**-4 zanahorias en brunoise
- **1** chorrito de vino blanco
- **800gr** de tomate natural triturado
- Aove
- Sal
- Pimienta molida
- Queso parmesano

BECHAMEL

- **500gr** de leche
- **80gr** de mantequilla
- **50gr** de harina
- **1 cucharadita** de sal
- **1**-2 pellizcos de nuez moscada

Elaboración

1. En una cacerola ponemos un chorrito de aceite de oliva, pimiento rojo, pimiento verde, puerro, cebolla, zanahoria, un poco de sal, pimienta molida y pochamos a fuego medio unos 20 min.
2. Añadimos la carne, subimos un poco el fuego y vamos dorando, añadimos el vino y cuando reduzca echamos el tomate, bajamos el fuego, tapamos y dejamos unos 25 min.
3. En una cacerola ponemos todos los ingredientes para la bechamel y vamos cocinando a fuego medio sin parar de remover unos 10-12 min.
4. En una fuente apta para horno ponemos boloñesa, una lámina de pasta, bechamel, queso parmesano rallado y repetimos de nuevo hasta tener varias capas. Por último terminamos con un puñadito de queso para gratinar y más parmesano rallado.
5. Llevamos al horno unos 20-25 min. a 180 grados y ya la tendríamos lista para disfrutar.

POR RACIÓN	33 g Proteínas	34 g Grasas	33 g Hidratos	5,2 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya