Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Lasaña de otoño de calabaza

1h · 4 raciones · 1220 kcal

Ingredientes

- **2** cebollas
- **3 dientes** de ajo
- AOVE
- Sal
- Pimienta
- **1 ramita** de romero
- **800 g** de calabaza
- **30 g** de setas deshidratadas (o 300 g frescas)
- **1 puñado** de almendras
- **800 ml** aprox. de bechamel
- Placas de lasaña
- Queso gorgonzola al gusto
- Queso parmesano rallado al gusto

BECHAMEL

- **100 g** de mantequilla
- **90 g** de harina
- **1 l** de leche entera
- Sal
- Nuez moscada

Elaboración

SOFRITO

1. Sofríe la cebolla y los ajos picados en AOVE unos 10 minutos
2. Salpimenta
3. Hidrata las setas en agua caliente 30 minutos
4. Añade las setas al sofrito y cocina unos minutos más, incorporando un poco del agua de hidratación
5. Opcional: tritura una parte del sofrito (cebolla, ajo y setas) con un puñado de almendras y un poco más del agua de setas
6. Devuélvelo a la sartén para darle más consistencia

CALABAZA

7. Asa la calabaza en el horno con AOVE, romero, sal y pimienta, hasta que esté tierna

BECHAMEL

8. Prepara una bechamel
9. Añade parte de la calabaza asada a la bechamel y tritúrala para obtener una bechamel de calabaza

MONTAJE

10. Monta la lasaña en una fuente

11. Coloca una capa de bechamel, placas de lasaña, más bechamel, trocitos de calabaza asada, queso gorgonzola, el sofrito y parmesano rallado
12. Repite hasta terminar el sofrito o las placas, unas tres capas
13. Finaliza con una capa de bechamel y mucho parmesano rallado

HORNEADO

14. Hornea tapada 25 minutos a 200 °C
15. Destapa y cocina 10 minutos más
16. Finaliza con unos 3 minutos de grill

RECOMENDACIONES

Si lo prefieres, puedes usar setas frescas en lugar de deshidratadas. El triturado del sofrito es opcional, pero le da más consistencia.

POR RACIÓN	40 g Proteínas	69 g Grasas	116 g Hidratos	7,1 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve