Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Lasaña de calabaza y espinacas

1h · 4 raciones · 792 kcal

Ingredientes

- **800 g** de calabaza
- **250 g** de espinacas
- **150 g** de queso crema
- **2 dientes** de ajo
- Romero
- **10** placas de lasaña
- Mozzarella en lonchas
- Mozzarella rallada al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

BECHAMEL

- **50 g** de mantequilla
- **50 g** de harina
- **500 ml** de leche
- Sal, pimienta y una pizca de nuez moscada

Elaboración

1. Corta la calabaza en trocitos y ponla en una bandeja con los dientes de ajo, romero, sal, pimienta y AOVE
2. Hornea a 180–200 °C durante unos 30–40 minutos, hasta que esté tierna
3. Saltea las espinacas con un poco de AOVE
4. Extiéndelas sobre papel absorbente para retirar el exceso de agua y mézclalas con el queso crema y pimienta
5. Para la bechamel, derrite la mantequilla, añade la harina y cocina un par de minutos removiendo
6. Incorpora la leche poco a poco, sin dejar de remover, hasta que espese
7. Añade sal, pimienta y nuez moscada
8. Incorpora unos trocitos de la calabaza asada y mezcla
9. Prepara las placas de lasaña según las indicaciones del paquete y monta las capas en una fuente apta para horno, en este orden:
10. Bechamel

11. Placas de lasaña
12. Calabaza asada y mozzarella en lonchas
13. Bechamel
14. Placas de lasaña
15. Espinacas con queso crema
16. Bechamel
17. Placas de lasaña
18. Una mezcla de calabaza y del relleno de espinacas
19. Placas de lasaña
20. Bechamel y abundante mozzarella rallada
21. Hornea a 180 °C durante unos 30 minutos, hasta que la pasta esté cocida
22. Si hace falta, termina con unos minutos de grill para dorar el queso

POR RACIÓN	**30 g** Proteínas	**45 g** Grasas	**69 g** Hidratos	**2,9 g** Fibra

Hecho con CookNest



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