Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Lasaña de pollo al curry y calabacín

30min · 3 raciones · 884 kcal

Ingredientes

- 9 placas de lasaña
- 500 gramos de pollo troceado
- 1 calabacín
- 1 cebolla pequeña
- 1 vasito de leche de coco
- 250 gr. de nata líquida
- Curry
- Pimienta molida
- Sal
- Queso rallado
- Queso en loncha

POR RACIÓN

Proteínas	43 g
Grasas	55 g
Hidratos	56 g
Fibra	3,3 g

Elaboración

1. Troceamos el pollo en daditos y salpimentamos.
2. Troceamos la cebolla y el calabacín finamente.
3. Añadimos todo a una olla con aceite. Primero la cebolla, pasados unos minutos el calabacín y por último el pollo. Removemos hasta que se haga.
4. Añadimos abundante curry y la leche de coco y removemos. Esta será nuestra bechamel. Ahora es el momento de echar tanta sal, pimienta, curry o especias como más os guste.
5. Cuando se empiece a evaporar la leche de coco añadimos la nata líquida y seguimos removiendo hasta que la salsa espese.
6. Por otro lado hervimos las placas de lasaña y las montamos en un recipiente apto para hornos (precalentado previamente a 200 grados).
7. Montamos nuestra lasaña: las capas de placas, bechamel y todo lo que tenemos en la olla. (La bechamel la podéis hacer o comprar) También podéis añadir queso en loncha en cada capa.
8. Repetimos el proceso 3 veces y por último añadimos el queso rallado y unos trocitos de calabacín laminados. Ponemos un poco de pimienta molida por encima y horneamos unos 25 minutos hasta que se empiece a dorar.

RECOMENDACIONES

La bechamel se puede hacer o comprar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta