Recetas SAL Y PIMIENTA🌺




PLATOS PRINCIPALES

# Lasaña boloñesa

20min | 4 raciones | 932 kcal

## Ingredientes

- Placas de lasaña (depende del molde que uses)
- 500 g de carne picada
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 zanahoria
- Puerro
- Tomate frito
- 1/2 vaso de vino tinto
- Especias al gusto: sal, pimienta, orégano, tomillo
- Salsa bechamel (harina, mantequilla, leche y nuez moscada)
- Queso rallado y queso en loncha

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 48 g |
| Grasas | 46 g |
| Hidratos | 74 g |
| Fibra | 5,2 g |

## Elaboración

### BOLOÑESA

1. Troceamos la cebolla y la sofreímos en una sartén con aceite junto con los ajos a fuego medio.
2. Después añadimos la zanahoria pelada, troceada y picada finamente junto con el puerro, y pasados unos minutos, cuando se poche todo, añadimos la carne picada.
3. Dejamos que la carne se haga 5-10 minutos y salpimentamos.
4. Cuando veamos que se está haciendo añadimos el vino tinto; cuando se consuma, añadimos el tomate frito de la mejor calidad posible y las especias, añadiendo orégano.
5. Dejamos que se haga 10 minutos más tapados a fuego medio, removemos unos minutos y reservamos.

### BECHAMEL

6. En una olla añadimos tres cucharadas de mantequilla y dos o tres de harina, y no dejamos de remover a fuego medio, con la ayuda de unas varillas.
7. Añadimos un vaso de leche (casi toda, vamos añadiendo según nos haga falta, debemos estar muy pendientes).
8. Ponemos pimienta, sal y nuez moscada.

9. Es importante no dejar de remover en ningún momento hasta que se haga la masa, y reservamos.

## MONTAJE

10. Añadimos las placas de lasaña en el molde de horno (ver indicaciones del fabricante; las mías no tenían que ponerlas en remojo, solo añadir la bechamel caliente).
11. Vamos colocando una capa de bechamel, otra de boloñesa y así sucesivamente, hasta llegar al final del molde.

## HORNEADO

12. Por último añadimos mucho queso rallado y queso en loncha.
13. Horneamos unos 20 minutos a 180° con el horno precalentado previamente.

### RECOMENDACIONES

Podéis comprar la bechamel o hacerla.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta