The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Lasanya de carbassa

45min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

PASTA

- **230g** de puré de carbassa
- **300**-350g de farina
- Sal

FARCIT

- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **1** pebrot verd
- **1**-2 pastanagues
- **150g** de bolets
- Carbassa restant de la massa
- **100**-120g de soja texturitzada
- **300g** de salsa de tomàquet
- **500ml** de caldo de verdures

BEIXAMEL

- **60g** de mantega
- **60g** de farina de blat
- **750ml** de llet de soja
- Sal, pebre i nou moscada al gust

Elaboració

PASTA

1. Barreja els ingredients de la massa i quan quedin integrats deixa-la reposant a la nevera 30min
2. Estira la massa amb un rodet o màquina de pasta i dona-li forma als rectangles
3. Bull-los de 2 en 2 durant 3-4min, retira'ls amb compte i col·loca'ls sobre paper de forn

FARCIT

4. Ves preparant el farcit tallant i saltejant les verdures
5. Afegeix la salsa de tomàquet, la soja texturitzada i el caldo a les verdures cuinades prèviament
6. Cuina-ho uns minuts fins que espessi una mica. Afegeix-hi sal, pebre i espècies al gust

BEIXAMEL

7. Per preparar la beixame'l primer fon la mantega i afegeix la farina removent amb unes baretes fins que quedi una pasta sense grumolls
8. Ves afegint la llet sense deixar de remoure a foc baix, i segueix removent fins que espessi

MUNTATGE

9. Monta la lasanya fent una capa de farcit, una de beixamel i una de pasta. Repeteix el mateix i a l'última capa afegeix-hi beixamel i el formatge
10. Gratina al forn fins que es fongui i es dori el formatge

PER RACIÓ	15 g Proteïnes	12 g Greixos	46 g Hidrats	7 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork