The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Lasanya de temporada

4 racions 150 kcal

Ingredients

- Albergínies
- **1**-2 pebrots (verd i vermell)
- **1** ceba
- **2**-3 branques d'api
- **1**-2 grans d'all
- **1** grapat de soja texturitzada
- **1/2** pot de tomàquet triturat
- **2**-3 cullerots de caldo de verdures
- Sal, pebre i orenga al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	5 g
Hidrats	15 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Tallar les verdures a daus petits i una albergínia a làmines
2. Cuinar les verdures amb oli durant uns 10 minuts
3. Afegir a la mateixa paella la soja texturitzada, el tomàquet triturat i el caldo de verdures
4. Cuinar-ho uns 15 minuts més i salpebrar i afegir espècies al gust
5. Muntar la lasanya amb capes d'albergínia laminada i del farcit
6. Afegir el formatge ratllat per sobre i coure al forn a 180°C durant uns 35 minuts + uns minuts més per gratinar

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork