

Creador: bertodu



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

dejarla en la nevera hasta la hora de comer

Descripción:

combinación de verduras , se puede dejar preparada con anterioridad ya que se come fría

Ingredientes para 4 personas :

- 400 gr de judías verdes
- 1 Calabacín
- -1 Cebolla pequeña, cortada en cuadraditos
- 2 tomates pera
- 12 alcaparras
- 100 g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chorrito de vino blanco
- una pizca de sal

Preparación:

Paso 1

lavar las judías verdes y cortarlas a lo largo, el calabacín, cebolla y tomate cortarlo a daditos

Paso 2

cocer las judías verdes y reservar, en una sartén poner a calentar el aceite y echar la cebolla, y el calabacín, hacerlos durante 10 minutos a fuego lento, echar el chorrito de vino blanco y cuando se evapora añadir el tomate, tenerlo otros 10 minutos.

Paso 3

triturar la mezcla de verduras a excepción de las judías verdes en la batidora preparando una salsa

Paso 4

en una fuente colocar una primera capa de judías para ir formando la lasaña

Paso 5

ir añadiendo capas, judías , salsa de verduras y queso rallado, otra capa de judías, salsa y queso rallado , así sucesivamente procurando acabar con la salsa de tomate y queso

Paso 6

por último decorar con las alcaparras