Lasaña hortelana

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 1h y 15min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 g. de Placas de lasaña
- 200 g. de Espinacas frescas
- 2 Puerros
- 1 Berenjena
- 2 Calabacín
- 2 Zanahorias
- 150 g. de Tomate frito
- 1250 ml. de Leche
- 1 cucharada de Mantequilla
- 3 cucharadas de Harina
- para rehogar 3 cucharadas para la bechamel de Aceite de oliva
- al gusto de Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Rehogamos las espinacas en dos tandas; con aceite y sal. En la misma sartén, rehogamos la berenjena bien limpia y cortada en cubitos; a fuego lento (tuuu miraaada) durante 40 minutos. Ya que tenemos tiempo de sobra pues picamos las otras verduricas en cubos. Ahora rehogamos el calabacín 15 minutos y cocemos al vapor la zanahoria. Rehogamos también a nuestro amigo el puerro y cuando se empiece a dorar le echamos un poquete de agua y dejamos que ésta se consuma. Ya sólo nos queda rehogar la zanahoria y cuando acabemos mezclamos todas las verduras menos las espinacas. Preparamos la bechamel con una cucharadita del puerro, que le da gustito. Ponemos a fundir la mantequilla con tres cucharadas de aceite y cuando echamos la harina. Remuévelo bien. Vamos echando la leche poco a poco mientras le damos mambo con las varillas (como siempre). Una vez ligada la dejamos al fuego 10 minutos para que se mezclen bien los ingredientes. Removemos de vez en cuando. Coceremos las placas de lasaña unos 18 minutos y las remojaremos en agua fría hasta que se

estén montadas. Coge la fuente que empieza la fiesta: coloca una capa de espinacas con un poco de bechamel. Placas. Relleno de espinacas. Placas. Mezcla la mitad de las verduras mezcladas con tomate y un poco de bechamel y extiende la mitad de ellas. Placas. La otra mitad. Placas. El resto de verduras sólo con bechamel. Ponemos la mitad, más placas; más verduras y placas. La última capa que sea sólo de bechamel. Mete la lasaña al horno precalentado a 180º C una 30 minutos, los últimos 10 con el grill.