

Lasagna de pollo en la ZONA



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

Creador: mjuanesva **Recetizador:** Estela Blanco J



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Añadir salsa de tomate al final y dejar el pollo macerando 24 horas.

Descripción:

Presentamos una receta en la Zona con los ingredientes combinados de forma saludable y de manera equilibrada entre proteínas, hidratos de carbono y grasas. A ver qué os parece :)

Ingredientes para 2 personas :

- 4 tazas en crudo de Berenjena
- 180 gr de Pechuga de pollo
- al gusto de Leche
- al gusto de Sal, Pimienta y Perejil
- al gusto de Vino blanco
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 2 Tomate natural
- Queso mozzarella light

Preparación:

Paso 1

Trocear el pollo en dados muy pequeños y mezclar con la sal, pimienta y perejil al gusto. Añade, si quieres un poco de vino blanco. Sugerencia: dejar reposar en la nevera 24 horas.

Paso 2

Pelar y lavar la berenjena. La berenjena ha de cortarse en lonchas de unos 2 cm de grosor. Sumergir las "placas" en leche y dejar que se empapen.

Paso 3

En una sartén, echar el aceite con la mezcla de pollo preparado. Ve calentando el horno a 180°.

Paso 4

Montar la lasagna empezando por berenjena, pollo y tomate en rodajas por último.

Paso 5

Echar el queso mozzarella. Sugerencia: añadir un par de cucharadas de tomate natural por encima antes del queso para que quede más jugoso. Dejar 30 minutos en el horno, previamente precalentado, Et Voilà!!