

Creador: miguel ruiz **Recetizador:**



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

si no le pones jamon seria para vegetarianos

Descripción:

lasaña vegetal para los no vegetarianos

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Calabacín
- 1 berenjena
- 5 tomates
- 1 1/2 cebolla
- 4 lonchas de Jamón ibérico
- Queso mozzarella
- 1 Diente de ajo picado
- 1/2 litro de bechamel

Preparación:

Paso 1

limpiamos los tomates, quitándoles la piel y las semillas, los cortamos en daditos y reservamos, cortamos 1/2 cebolla en juliana y la hacemos un sofrito con el ajo la cebolla y el tomate se sofríe todo a fuego lento, cuando se comience a desacer el tomate echar una pizca de sal, remover habitualmente

Paso 2

cortamos la cebolla en rodajas y la ponemos a sofreír a fuego lento durante 30 minutos,

Paso 3

ponemos a la plancha la berenjena en laminas y el calabacín en laminas, cuando esta echo lo retiramos y comenzamos montar la lasaña

Paso 4

untamos con mantequilla una fuente, ponemos una capa de berenjena, la cebolla, una capa de calabacín, una capa de jamón y una capa de queso cubrir con la salsa de tomate, poner de nuevo una capa de berenjena una capa de jamón queso una capa de calabacín y tomate, y por último cubrimos con la bechamel, metemos al horno precalentado a 200 durante 15 min y a disfrutar