lasaña vegetal para los no vegetarianos

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

Creador: *miguel ruiz* **Recetizador:** *Anka*



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 mozarella*
- *1 Diente de ajo picado*
- *1/2 litro de bechamel*

Preparación:

Paso 1

limpiamos los tomates,quitandoles la piel y las semillas,los cortamos en daditos y reservamos,cotamos 1/2 cebolla en juliana y la hacemos un sofrito con el ajo la cebolola y el tomate se sofrie 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 sofreir a fuego lento durante 30 minutos,

Paso 3

ponemos a la plancha la berenjena en laminas y el calabacin 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 calabacin,una capa de jamon y una capa de queso cubrir con la salsa de tomate,poner de nuevo una capa de berenjena una capa de jamon queso una capa de calabacin y tomate,y por ultimo cubrimos con la bechamel,metemos al horno precalentado a 200 durante 15 min y a disfrutar