

## lasaña vegetal para los no vegetarianos



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** miguel ruiz **Recetizador:** karmela



**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