

LASAÑA

De vegetales

Tiempos

Preparación

15 min

Cocción

30 min



Fácil



Vegano



Sin gluten



INGREDIENTES

- 2 zapallitos italianos
- 1 bandeja de champiñones
- 1 puñado de espinaca
- 3 tomates
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Oregano a gusto
- Condimentos a gusto
- Opcional: Queso use uno vegano

RECETA:

✓Comenzar cortando los zapallitos en capas finas para imitar las laminas de una lasaña, pueden hacerlo con una mandolina, pelador o rallado.

✓Picar la espinaca y los champiñones en laminas.

✓Por otra parte prepara la salsa de tomate rápida, licuando los tomates, junto con la cebolla, el ajo, oregano y condimentos a gusto.

✓Una vez este todo licuado, llevamos a reducir a fuego alto, rectificar la sal y como toque extra para reducir la acidez un poquito de azúcar queda súper bien.

✓Armar la lasaña en una fuente apta para horno, agregando las capas:

1☐ Salsa

2☐ Laminas de zapallito italiano

3☐ Espinaca

4☐ Champiñones

5☐ Salsa

6☐ Queso

Repetir hasta completar la fuente

✓Hornear de 20 a 30 minutos hasta que se derrita el queso o se dore.



Tips: Variar el relleno según lo que más te guste.