



Lasaña de calabacín y carne de ternera con queso gratinado

Familia <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

11



Calabacín



Carne de ternera picada



Cebolla



Zanahoria



Queso rallado



Tomate frito

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, rallador, sartén, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Carne de ternera picada* (14)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* (7)	60 gramos	120 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	601 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2582/ 617	430/ 103
Grasas (g)	31,7	5,3
de las cuales saturadas (g)	14,1	2,3
Carbohidratos (g)	26,3	4,4
de los cuales azúcares (g)	13,2	2,2
Proteínas (g)	40,5	6,7
Sal (g)	2,6	0,4

Alérgenos

7) Leche (14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

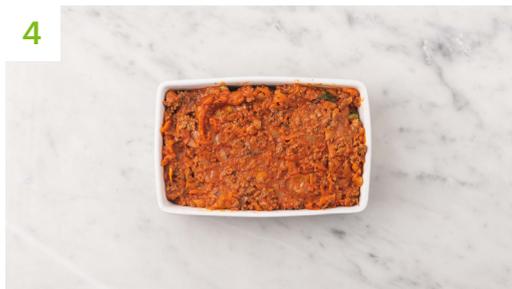
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y ralla la **zanahoria**. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 0,5-1 cm.



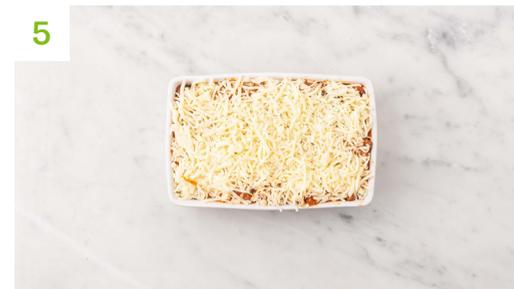
Monta la lasaña

Reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno. Coloca una capa de **rodajas de calabacín** y cubre con el **sofrito de verduras, carne y tomate**. Repite el proceso dos veces más, de manera que tengas tres capas de **calabacín** y una última capa de **sofrito de tomate y carne**.



Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y una pizca de **sal** y rehoga durante 4-5 min o hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. **Salpimenta** las rodajas de **calabacín** y cocina 2 min por lado, hasta que se doren ligeramente.



Añade el queso y hornea

Agrega el **queso rallado** sobre la **lasaña**. Hornea durante 10-12 min, hasta que el **queso** se gratine.



Cocina la carne y agrega la salsa

Salpimenta la **carne de ternera** y añádela a la sartén con la **cebolla** y la **zanahoria**. Cocina durante 2-3 min o hasta que empiece a dorarse, removiendo para desmenuzar la **carne**. Agrega la mitad del **tomate frito** (doble para 4p) y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla bien. Cocina durante 5-6 min, hasta que la **salsa** espese ligeramente.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Cuando la **lasaña** esté lista, sácala del horno y espolvorea el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) al gusto por encima. Sirve porciones de **lasaña de calabacín y carne de ternera** en los platos.

¡Que aproveche!