



# Lasaña de boloñesa de lentejas y calabacín

con queso gratinado y cebollino

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

10



Lentejas



Calabacín



Cebolla



Zanahoria



Queso rallado



Tomate frito



Cebollino

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, colador, rallador, sartén mediana, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	760 gramos	1520 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	858 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2720/ 650	317/ 76
Grasas (g)	14,5	1,7
de las cuales saturadas (g)	6,2	0,7
Carbohidratos (g)	67,0	7,8
de los cuales azúcares (g)	15,1	1,8
Proteínas (g)	45,9	5,4
Sal (g)	4,0	0,5

## Alérgenos

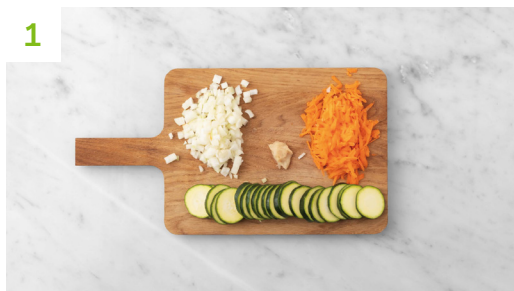
7) Leche.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



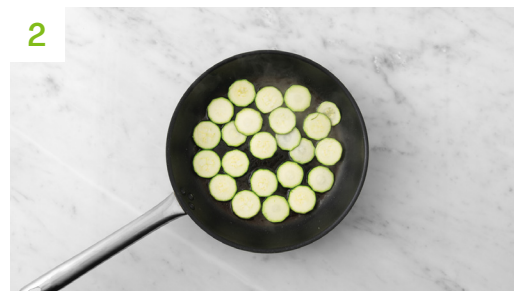
## 1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C con la opción de gratinar. Pela y ralla 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 cm. Escurre las **lentejas** con la ayuda de un colador.



## 4 Monta la lasaña

Agrega un chorrito de **aceite** en la base de una fuente de horno. Coloca una capa de **rodajas de calabacín** y cubre con el **sofrito de verduras y lentejas**. Repite el proceso una vez más, de manera que tengas dos capas de **calabacín** y una última capa de **sofrito**.



## 2 Cocina las verduras

En una 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. En otra sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min o hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse, removiendo ocasionalmente.



## 5 Añade el queso y hornea

Espolvorea el **queso rallado** sobre la **lasaña**. Hornea durante 10-12, hasta que el **queso** se gratine. Mientras tanto, pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



## 3 Agrega las lentejas y la salsa

En la sartén con la **cebolla** y **zanahoria**, añade las **lentejas** y cocina 2-3 min, removiendo ocasionalmente. 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** se reduzca ligeramente. **Salpimenta** al gusto.



## 6 Emplata y disfruta

Cuando la **lasaña** esté lista, sácala del horno y espolvorea el **cebollino** al gusto por encima. Sirve porciones de **lasaña de calabacín y lentejas** en los platos.

¡Que aproveche!