



Lasaña bicolor de tofu en salsa de espinacas con salsa de tomate, verduras y queso gratinado

Vegetariano

9



Calabacín



Tofu



Brotes de espinacas



Queso crema



Tomate triturado



Queso rallado



Zanahoria

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 45 mins



¿Eres fan de la lasaña? Descubre esta opción vegetariana en la que sustituimos las láminas de pasta por frescas cintas de calabacín y reemplazamos la carne por tofu en salsa de espinacas y una salsa casera de tomate. Por supuesto, agregamos queso rallado sobre la lasaña para obtener ese resultado gratinado adictivo.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, rallador, plato hondo, túrmix, jarra medidora, sartén con tapa, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo	2 unidades	4 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

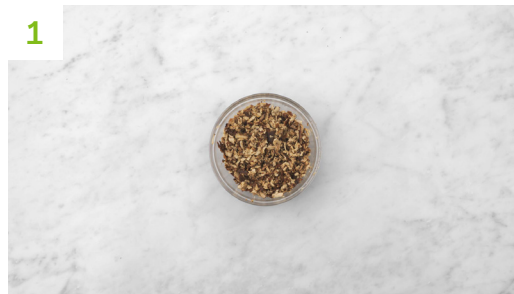
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	702 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2482/ 593	354/ 85
Grasas (g)	50,6	7,2
de las cuales saturadas (g)	14,5	2,1
Carbohidratos (g)	26,5	3,8
de los cuales azúcares (g)	13,6	1,9
Proteínas (g)	30,0	4,3
Sal (g)	1,3	0,2

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Cocina el tofu

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando para eliminar la mayor humedad posible. Luego, ralla el **tofu**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **tofu**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que quede dorado y crujiente. Cuando esté listo, reserva en un plato hondo.



Prepara las verduras

Mientras tanto, retira los extremos del **calabacín**, luego con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo del **calabacín**, hasta que llegues al interior, más blando y con semillas. Luego, corta la parte interior del **calabacín** en cubitos pequeños. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y ralla la **zanahoria**. Precalienta el horno a 220°C en la opción de gratinar.



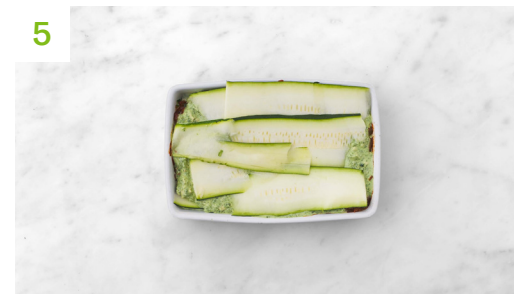
Prepara la salsa de tomate

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **zanahoria** y el **calabacín** a dados, **salpimiento** y rehoga 2-3 min, removiendo, hasta que las **verduras** se ablanden. Luego, agrega el **tomate triturado**, el **orégano** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve y cocina tapado 6-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese. **Salpimiento** al gusto.



Tritura la salsa de espinacas

En una jarra medidora, añade las **espinacas**, el **ajo** rallado restante, el **queso crema** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimiento** y tritura con un túrmix hasta conseguir una **salsa** lisa. Luego, agrega la **salsa de espinacas** al plato con el **tofu** y mezcla bien.



Monta la lasaña

Reparte un chorrito de **aceite** en la base de una fuente para horno. Luego, añade una capa de cintas de **calabacín** y cubre con la mitad de la **salsa de tomate**. Haz otra capa de cintas de **calabacín** y cubre con la mitad del **tofu** en **salsa de espinacas**. Repite el proceso, de manera que uses toda la **salsa de tomate** y el **tofu**, y acaba con una capa de **calabacín**.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



Hornea y emplata

Cubre la **lasaña** con el **queso rallado** y agrega un chorrito de **aceite**. Luego, hornea en el estante medio-alto 15-20 min, hasta que el **calabacín** esté tierno y el **queso** quede gratinado. Cuando esté lista, sirve la **lasaña de verduras y tofu** en platos.

¡Que aproveche!

Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

