

Lasaña de carne y berenjena al estilo asiático con queso gratinado

Familia

7



Carne de ternera
y cerdo picada



Berenjena



Salsa hoisin



Tomate triturado



Queso rallado



Salsa de soja



Semillas de sésamo
blancas

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 45 mins



Aunque la lasaña es un plato de origen italiano, su versatilidad nos permite crear una versión cuyos sabores se inspiran en la gastronomía asiática. De esta manera, sustituimos las habituales láminas de pasta por berenjena y preparamos una salsa con toques orientales, ofreciendo una receta diferente y menos calórica que la tradicional.

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, bandeja de horno con papel de horno, bol, bol grande, sartén con tapa, papel de cocina, pincel de silicona, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobre
Semillas de sésamo blancas 3)	15 gramos	30 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	501 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2462/ 589	492/ 118
Grasas (g)	47,4	9,5
de las cuales saturadas (g)	15,8	3,2
Carbohidratos (g)	26,2	5,2
de los cuales azúcares (g)	16,2	3,2
Proteínas (g)	33,4	6,7
Sal (g)	5,2	1,0

Alérgenos

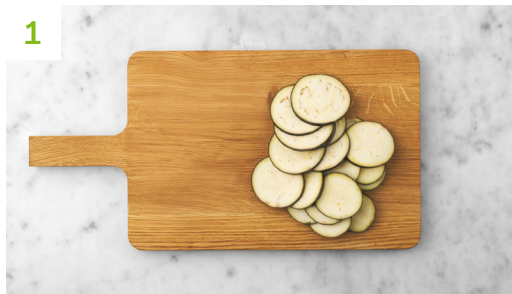
3) Sésamo **7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



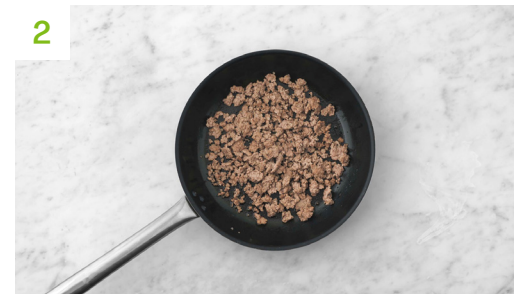
Prepara la berenjena

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira los extremos de la **berenjena** y córtala en rodajas finas de 0,5 cm de grosor. Colócalas en un bol y agrega abundante **sal**. Deja reposar al menos 10 min. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Tuesta las **semillas de sésamo** 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.



Hornea la berenjena

Lava las **berenjenas** para retirar el exceso de **sal** y sécalas. Extiende la **berenjena** en una bandeja de horno con papel de horno, **salpimienta** y agrega un chorrito de **aceite**. Hornea en el estante superior 5-7 min. Mientras tanto, en un bol, mezcla la **salsa hoisin** y un chorrito de **agua**. Pasados los 5-7 min, da la vuelta a la **berenjena** y píntala con la **salsa hoisin**. Hornea 5-7 min más, hasta que quede glaseada.



Cocina la carne

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **carne mixta** y cocina a fuego medio alto 4-5 min, desmenuzando con una espátula, hasta que se dore. **Salpimienta** al gusto.

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



Monta la lasaña

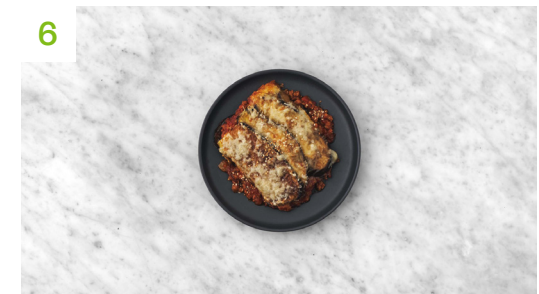
En la base de una fuente de horno, reparte un chorrito de **aceite**. Cuando las **berenjenas** estén listas, agrega una capa en la base de la fuente de horno y cubre con una capa de **carne**. Repite el proceso hasta utilizar toda la **berenjena** y la **carne**. Cubre con el **queso rallado**.

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



Añade la salsa

En la sartén, añade el **tomate triturado** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Cocina con la sartén tapada 7-9 min, removiendo ocasionalmente. Añade la **salsa de soja** y la mitad de las **semillas de sésamo** tostadas, remueve para integrar y rectifica de **sal** y **pimienta**. Puedes cocinar la salsa a fuego bajo hasta que las **berenjenas** estén listas.



Hornea y emplata

Cambia el horno a la opción de gratinado y hornea la **lasaña** en el estante superior 6 min o hasta que el **queso** se dore y funda. Luego, sirve porciones de **lasaña** en platos y cubre con las **semillas de sésamo** restantes al gusto.

¡Que aproveche!

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

