



Lasaña de calabacín con carne de ternera

queso gratinado y cebollino

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

7



Calabacín



Carne de ternera picada



Cebolla



Zanahoria



Cebollino



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*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Queso rallado* 7)	50 gramos	100 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos
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	472 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1747/ 417	370/ 89
Grasas (g)	18,9	4,0
de las cuales saturadas (g)	8,3	1,8
Carbohidratos (g)	22,7	4,8
de los cuales azúcares (g)	13,8	2,9
Proteínas (g)	37,0	7,9
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

7) Leche.

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

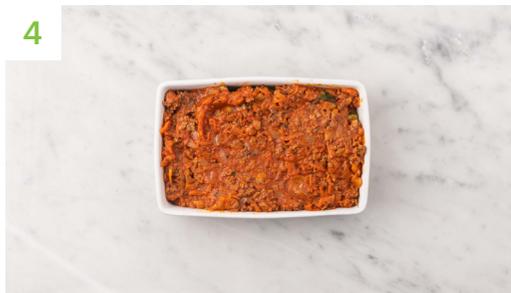
¡Ponle nota!

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



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C con la opción gratinado. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y ralla la **zanahoria**. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **calabacín** en rodajas de 1-2 cm.



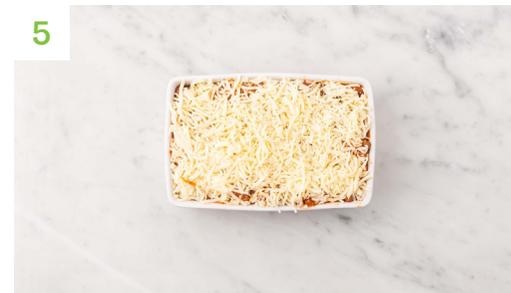
Monta tu lasaña

Reparte bien un chorrito de **aceite** en una fuente para el 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 con tomate**.



Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. 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 a fuego medio 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

Espolvorea el **queso rallado** por encima. Hornea durante 10-12, hasta que el **queso** quede dorado. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p) finamente.



Cocina la carne y agrega la salsa

Salpimenta la **carne picada** y añádela a la sartén de la **cebolla** y la **zanahoria**. Deja que se cocine durante 2-3 min o hasta que empiece a dorarse. Agrega la mitad del **tomate frito** (doble para 4 personas) y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla bien. Cocina durante 5-6 min hasta que la **salsa** se reduzca un poco.

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



Emplata

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

¡Que aproveche!