Lasaña de carne y verduras. (versión rápida)



Lasaña de carne y verduras

Lasaña de carne y verduras para toda la familia. Plato completo que es delicia de los niños y comen verduras sin que se enteren y preparada en 45 minutos.

Las verduras en la lasaña le aportan mucha jugosidad al plato, esta admite las verduras que más nos gusten. En esta ocasión he utilizado calabacín , pimiento verde, zanahoria y cebolla.

Desde que descubrí las placas de lasaña fresca , no utilizo otra cosa, ni hay que hervirlas ni ponerlas en agua caliente y su tamaño es XXL. Con un paquete nos da para una lasaña donde podemos comer 6 personas.

Esta claro que hacer una lasaña lleva su tiempo, pero podéis simplificar el trabajo si en vez de hacer bechamel casera utilizáis ya preparada. Hacer la bechamel es muy fácil, pero te quita tiempo, así que en otro post os enseño como la hago. Aquí vamos a utilizar una ya preparada, pero la vamos a aligerar añadiendo 1/2 vaso de leche desnatada , nuez moscada y pimienta blanca.

Con la pasta fresca, el tomate frito casero y la bechamel preparada, tenemos ya la versión rápida de lasaña con carne y verduras.

Ingredientes:

– 1 paquete de lasaña fresca (yo utilizo la de Rana).

– 500 gr de carne picada mixta, ternera y cerdo.

– 1/2 calabacín.

– 2 zanahorias.

– 1 pimiento verde italiano pequeño.

– 1/2 cebolla.

– 350 gr de tomate frito casero.

– 500 gr de bechamel.

– 1/2 vaso de leche desnatada.

– queso mozzarella.

– orégano.

– nuez moscada.

– pimienta blanca molida.

– aceite de oliva virgen extra.

– sal.

Preparación :

Paso 1:

Cortamos la cebolla, pimiento, calabacín y zanahoria a trocitos pequeños.

Los ponemos a pochar a fuego lento, con un poco de aove y sal.





Paso 2:

Reservamos la verduras y pasamos a sofreír la carne picada (salamos). A medida que se va haciendo , las vamos cortando con la misma paleta para que se queden los trozos mas pequeños.





Paso 3:

Incorporamos las verduras a la carne, dejamos unos minutos y añadimos el tomate frito casero y añadimos sal y orégano.

Dejamos 8 minutos a fuego lento y tapado.

Paso 4:

Vamos a montar la lasaña en una fuente de horno.

Lo primero untaremos la base con un poco de mantequilla.

Añadiremos placa de lasaña , después de salsa de carne y verduras, placa , salsa…sucesivamente.



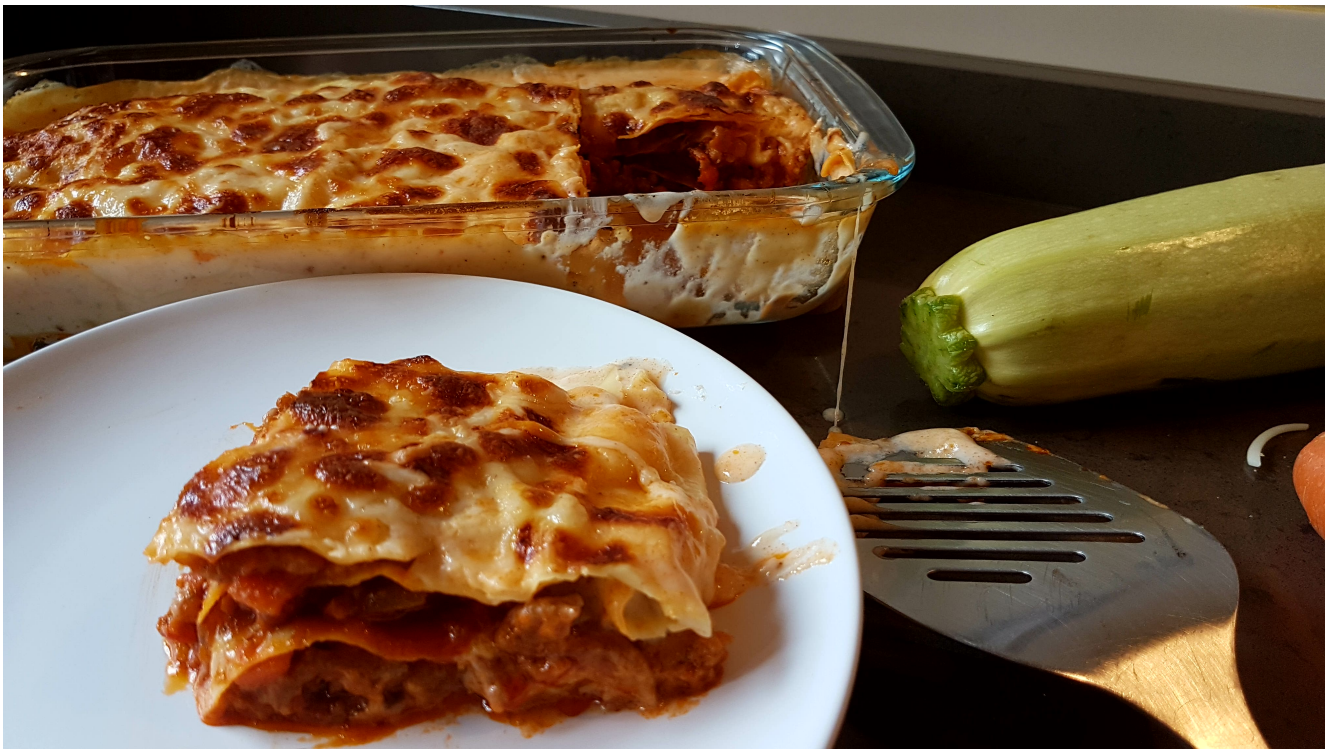
Paso 5:

En un cazo incorporamos la bechamel, la ponemos a fuego suave, añadimos la leche, pimienta y nuez moscada. Removemos para que no se pegue e incorporamos a la lasaña.



Paso 6 :

Ponemos el queso por encima y gratinamos en el horno 5 -10 minutos , según la potencia.



Buen provecho!!