



Lasaña vegetal con soja texturizada

Receta para 2

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| ☐ 8 láminas Lasaña | ☐ 3 cdas Aceite de Oliva |
| ☐ 400 ml Tomate triturado | ☐ 100 gramos Cebolla |
| ☐ 100 gramos Calabacín | ☐ 75 gramos Soja texturizada |
| ☐ 60 gramos Zanahoria | ☐ 2 cdas Pimentón dulce |
| ☐ 50 gramos Pimiento verde | ☐ 3 cdas Comino |
| ☐ 50 gramos Pimiento rojo | ☐ 2 cdas Orégano |
| ☐ 1 pizca Sal | |
-

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, ponemos en remojo la soja texturizada en un bol y la dejamos durante 25 minutos.

2. Mientras, picamos las verduras en cuadraditos pequeños. En el caso de los pimientos, vamos a utilizar unos congelados que ya vienen cortados en cuadrados en una bolsa al comprar en el supermercado.

3. Una vez tenemos las verduras preparadas, cogemos una sartén y ponemos un poco de aceite de oliva. Vamos incorporando una a una las verduras y dejando que se cocinen. Comenzamos por la cebolla, dejamos que se dore y reservamos.

4. Seguidamente, los pimientos junto al calabacín. Doramos y reservamos.

5. Finalmente, incorporamos la zanahoria a la sartén. Mientras dejamos que se cocine, escurrimos el agua de la soja texturizada. Una vez lista la zanahoria la reservamos.

6. En este punto añadimos a la sartén la soja texturizada ya escurrida. Añadimos el comino, el pimentón dulce, el orégano y salteamos durante 5 minutos.

7. Pasado este tiempo, incorporamos el tomate triturado a la sartén junto a la soja. Removemos. Seguidamente añadimos el resto de las verduras. Removemos bien.

8. Dejamos que reduzca el tomate durante unos 7 minutos.

9. Mientras reduce el tomate, precalentamos el horno a 180 grados y ponemos en remojo las láminas para la lasaña en agua caliente durante 10 minutos.

10. En un recipiente para horno, cogemos una lámina y la ponemos como base de nuestra lasaña. Ponemos una cucharada de nuestro relleno y esparcimos bien. Ponemos 3 capas más con relleno entre ellos.

11. Cubrimos la parte superior de la lasaña con queso rallado para gratinar.

12. Introducimos la lasaña en el horno y dejamos hornear a 180 grados durante 15 minutos con calor arriba y abajo. Después ponemos a gratinar durante 5 minutos con el grill del horno.

13. Servimos caliente, ¡y listo!