COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



# Lasaña vegetal con soja texturizada

*Receta para 2*

Preparación: 15 min
Total: 1 h 10 min
Dificultad: Media

## INGREDIENTES

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

## 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!