

Lasaña vegetal

Ingredientes (para 1 ración):

- 100 g de lentejas en conserva cocidas
- 60 g de pasta para lasaña
- 50 g de berenjena
- 50 g de calabacín
- 40 g de cebolla
- 30 g de tomate triturado (a partir de tomates pelados y hervidos)
- 1 diente de ajo
- 60 ml de bebida de arroz
- 5 g de maicena
- Pan rallado
- 20 ml aceite de oliva virgen
- Orégano, Pimienta, Albahaca y Nuez moscada



Elaboración:

1. En una sartén, con un poco de aceite sofreír la cebolla y el ajo. Al cabo de unos minutos añadir el calabacín y la berenjena. Mezclar y cocinar durante unos minutos. Las verduras habrán sido previamente cortadas bien pequeñas, congeladas y puestas en remojo.
2. Incorporar el tomate triturado, agregar el orégano, la albahaca y la pimienta. Mezclar y sofreír durante unos minutos más, hasta que el tomate haya reducido. Para elaborar el tomate triturado, previamente se habrán pelado los tomates y cocidos en agua, se habrán escurrido y triturado, desechando el agua de cocción de estos.
3. Incorporar las lentejas escurridas. Remover ligeramente durante un par de minutos. Parar el fuego y reservar.
4. Hidratar las láminas de pasta, en agua caliente; de acuerdo con las instrucciones del envase.
5. Para elaborar la bechamel colocar el aceite en una cazuela. Cuando esté caliente agregar la maicena y mezclar. Cocer durante unos instantes y añadir la bebida vegetal de arroz, preferiblemente caliente. Remover constantemente hasta que espese. Agregar pimienta y nuez moscada.
6. Para montar la lasaña; colocar unas gotas de aceite en una bandeja de horno e intercalar las láminas de pasta con el relleno. Terminar con una capa de bechamel y un poco de pan rallado por encima.
7. Gratinar durante unos minutos al horno hasta que el pan se tueste ligeramente.

Observaciones y recomendaciones:

Se puede sustituir el pan rallado por una pequeña cantidad de queso rallado siempre que las indicaciones médicas para la insuficiencia renal lo permitan.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
628 kcal	21,6 g	27 g	73 g

