Lasaña de verduras sin pasta

Ingredientes

- Calabacín
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolleta
- Tomate (No en la dieta disociada)
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Realización en 30 minutos:

1. Lavamos bien todos los ingredientes y cortamos los calabacines en tiras a lo largo, los utilizaremos para separar cada capa. Cortamos los pimientos en tiras y la cebolleta y el tomate en rodajas.
2. Ponemos un poco de aceite en una fuente para horno, y vamos colocando las capas: una tira de calabacín, una de pimiento rojo, otra de calabacín, cebolleta, calabacín, pimiento verde, tomate y acabamos con otra de calabacín. Entre capa y capa salamos un poquito y colocamos tantas como nos apetezca.
3. Ponemos un chorrito de aceite por encima y metemos la lasaña al horno a 250 grados durante 20 minutos.
4. Servimos la lasaña con una rica bechamel de calabacín por encima.

Observaciones

- Sustituyendo la pasta por calabacín o berenjena, conseguimos una riquísima lasaña de verduras muy sana y ligera. Si además, le añadimos por encima una bechamel de calabacín conseguimos un plato redondo.

From:
https://euloxio.myds.me/dokuwiki/ - **Euloxio wiki**

Permanent link:
https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:lasanya_vegetal

Last update: **2024/04/30 03:15**