

# Lasaña Vegetariana o con Carne

Eleanor Bobet  
Estados Unidos

Porciones: 6-8 personas

Rinde: 6-8 porciones de lasaña

Tiempo: 1:45 horas

## Ingredientes

- 1/2 taza de frijoles blancos bien cocidos y pisados (ver página 69)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/2 libra de carne magra de pavo molida (opcional)
- 1/4 libra de salchicha tipo italiano, cortada en rodajas (opcional)
- 1 1/2 cabezas de ajo, picado
- 2 cucharaditas de orégano
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 caja de 8 onzas de pasta de harina integral para lasaña
- 4 1/2 tazas de salsa de tomate (ver página 63)
- 16 onzas de ricota parcialmente descremada
- 1/4 taza de queso parmesano
- 8 onzas de queso mozzarella parcialmente descremado
- 1/2 ramillete de perejil, lavado y cortado

## ¿Sabía Usted?

Prepare su lasaña en forma más saludable agregando sus verduras preferidas en las capas. En verano, el zucchini y la ahuyama o zapallo amarillo cortados en finas capas pueden reemplazar la pasta.

## Instrucciones

- ☛ Caliente el horno a 375° Fahrenheit.
- ☛ En una cacerola, agregue aceite de oliva y dore la carne molida de pavo a fuego lento durante 10 minutos. Agregue la salchicha, el ajo, orégano, sal y pimienta y cocine sin tapar durante 10 minutos aproximadamente.
- ☛ Mientras cocina la carne, cocine la pasta según las instrucciones del envase o hasta que esté tierna. Cuele y deje enfriar en un tazón grande con agua helada para que no se pegue. Acomode la pasta en una sola capa sobre toallas de cocina y reserve.
- ☛ Una vez que la carne esté cocida, mezcle la salsa de tomate y el puré de frijoles y cocine durante 15 minutos.
- ☛ En un tazón, combine la ricota, el queso parmesano y el perejil.

### Para armar la lasaña:

- ☛ Vierta 1/2 taza de salsa en un recipiente para horno, coloque 1/3 de la pasta encima. Vierta 1 taza de salsa sobre la pasta y aproximadamente la 1/2 de la mezcla de ricota encima con 1/3 de la mozzarella. Repita el procedimiento apretando suavemente la pasta sobre el queso colocado debajo. Cuando llegue a la capa final de pasta, vierta la salsa restante sobre la preparación y coloque el queso mozzarella restante. Cubra con papel de aluminio y asegúrese de que la capa superior de queso no toque el papel de aluminio.
- ☛ Cocine en el horno durante 40 minutos, mantenga destapado los últimos 10 minutos.
- ☛ Deje reposar unos 10 minutos antes de servir.