

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



PASO 1

Lasaña de verduras

6 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes para la lasaña:

- 12 láminas de lasaña pre-cocida
- 250 gr. de judías verdes
- 500 gr. de coliflor
- 330 gr. de zanahorias
- 3 tomates carnosos
- 120 gr. de queso emmental
- 30 ml. de aceite
- Sal al gusto

Preparación de la lasaña:

1. Ralla el queso con el disco de picar fino del procesador de alimentos y reserva.
2. Pela e introduce las zanahorias partidas a lo largo, la coliflor en troncos y las judías verdes partidas en el bol. Cúbrela todo con agua y cuece a 105° hasta que estén hechas (aproximadamente 40 minutos) en posición 3 de remover y no montes ningún accesorio. Reserva.
3. Aprovecha el agua hirviendo que han dejado las verduras e introduce los tomates limpios durante 30-40 segundos. Los podrás pelar fácilmente. Reserva.
4. El agua del bol, que aún está caliente, te puede servir. Pasa esta agua a otro recipiente e introduce las láminas de lasaña para que se ablanden. Déjalas 10 minutos y depositalas luego en agua fría. Resérvalas.



Ingredientes para la salsa bechamel:

- 30 gr. de mantequilla
- 30 gr. de harina
- 500 ml. de leche
- Sal al gusto
- Nuez moscada rallada
- Pimienta blanca rallada

Preparación de la lasaña:

5. Monta la batidora flexible en el bol y añade el aceite. Incorpora el tomate pelado, troceado y sin semillas. Selecciona 100° de temperatura y cocina durante 7 minutos en posición 3 de remover.

6. Incorpora al bol en el que tienes el sofrito de tomate, la coliflor, las judías verdes y las zanahorias troceadas en cubitos. Sofríe durante 3 minutos más a 140° con el gancho de remover. Añade sal al gusto. Saca del bol y reserva.

7. Prepara la salsa bechamel. Comienza introduciendo la mantequilla en el bol con la batidora flexible. Programa 110° en posición 1 de remover y funde la mantequilla. Ten cuidado con la mantequilla, si te pasas de tiempo se quemará.

8. Añade la harina y sigue cocinando durante 2 minutos.

9. Incorpora la leche, la sal, la nuez moscada y la pimienta blanca y cocina durante 5 minutos a 100° obtendremos una bechamel ligera.

10. Al finalizar, añade una tercera parte de la bechamel al bol de las verduras, rectifica de sal y deja 1 minuto más para que se mezcle todo.

11. En una fuente para horno, coloca una capa muy fina de bechamel en el fondo. A continuación, una capa de lasaña, encima, la verdura; cúbreala con una nueva capa de lasaña y vuelve a colocar verdura. Termina con una capa de lasaña. Pon encima el resto de la bechamel y el queso rallado. Introduce al horno a 240° durante 4 ó 5 minutos para gratinar.