

LASAÑA DE BERENJENAS

11 raciones

90 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
259 kcal	19 g
Grasas	Carbohidratos
16 g	12 g
Fibra	Sal
3 g	0.9 g

Ingredientes

- 1000 g de berenjenas
- 500 g de carne picada de ternera
- 400 g de [salsa-de-tomate](#)
- 300 g de [bechamel-baja-en-calorias](#)
- 200 g de champiñones
- 200 g de cebolla
- 180 g de queso rallado light
- 30 g de aceite de oliva
- Pimienta negra
- Orégano
- Sal



Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava y corta las berenjenas en rodajas a lo largo de 1 cm, con o sin piel a tu gusto.
- 2** Extiéndelas en una bandeja de horno y rocíalas con agua con limón (para evitar que se pongan oscuras por la oxidación) Hornéalas 20–30 min. pasado este tiempo pinchamos con un tenedor. Si están tiernas, las sacamos y las dejamos escurriendo bien el agua que haya quedado.
- 3** Pela y pica cebolla y ajo; dora en sartén con aceite.
- 4** Añade champiñones picados y sofríe unos 15 min.
- 5** Incorpora la calabaza en dados pequeños y sofríe 10 min más.
- 6** Agrega la carne, sal y especias; cocina unos 20 min.
- 7** Prepara la [salsa-de-tomate-casera](#). Y mezclala con la carne.
- 8** En una fuente, cubre el fondo con bechamel.
- 9** Pon una capa de berenjena, otra de carne, una fina de queso y otra de bechamel ligera.
- 10** Repite capas y termina con berenjena, bechamel abundante y queso. Hornea hasta fundir y dorar, unos 20 min.

THERMOMIX

- 1** Lava y corta las berenjenas en rodajas de 1 cm. a lo largo.
- 2** Extiéndelas en una bandeja de horno y rocíalas con agua con limón (para evitar que se pongan oscuras por la oxidación) Hornéalas 20–30 min. pasado este tiempo pinchamos con un tenedor. Si están tiernas, las sacamos y dejamos escurrir bien el agua que haya quedado. Reservamos.
- 3** Pon la cebolla y el ajo en el vaso con el aceite. **4 seg / vel 4**

- 4** Sofríe. **10 min / Varoma / vel** 
 - 5** Añade los champiñones y la calabaza en dados pequeños.
10 min / 100 °C / **/ vel 1**
 - 6** Agrega la carne, sal y especias. **10 min / 100 °C / vel 1,5**
 - 7** Mezcla con la [\[url\]salsa-de-tomate-casera\[/url\]](#). **3 min / 100 °C / vel 1,5**
 - 8** Monta la lasaña: fondo de bechamel, capas de berenjena, carne, queso y bechamel; termina con bechamel y queso.
 - 9** Hornea hasta dorar, unos 20 min.
-

Consejos

- Corta las berenjenas en rodajas regulares (aprox. 1 cm) para que se asen por igual y la lasaña quede estable al cortar.
- Asa las rodajas sin agua (solo con sal) para evitar que se cuezan y pierdan textura.
- Cocina el tomate a fuego lento el tiempo indicado para que reduzca bien y no “agüe” el montaje.
- Deja reposar 5-10 minutos antes de servir: mejora el corte y se asientan las capas (sin cambiar la receta).
- Gratina hasta que el queso se funda y dore, sin pasarte para que no se seque la superficie