



Cómo preparar una clásica lasagna

Nutrición, 20/10/2020



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tiras de tocino ahumado
- 1 cebolla finamente picada
- 1 rama de apio finamente picada
- 1 zanahoria mediana rallada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 500g de carne picada

1 cucharada de puré de tomate

2 latas de 400g de tomates picados

1 cucharada de miel clara

Paquete de 500g láminas de lasaña de huevo fresco

400 ml de crema fresca

125 g de mozzarella de bola, desgarrada

50g de parmesano recién rallado

un puñado de hojas grandes de albahaca, rasgadas (opcional)

Preparación

PASO 1: Caliente el aceite en una cacerola grande. Use tijeras de cocina para cortar el tocino en trozos pequeños o use un cuchillo afilado para picarlo en una tabla de cortar. Agregue el tocino a la sartén y cocine por unos minutos hasta que comience a dorarse. Agregue la cebolla, el apio y la zanahoria y cocine a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden.

PASO 2: Agregue el ajo y cocine por 1 min, luego vierta la carne picada y cocine, revolviendo y partiéndola con una cuchara de madera, por unos 6 minutos hasta que se dore por completo.

PASO 3: Agregue el puré de tomate y cocine por 1 min, mezclando bien con la carne y las verduras. Añade los tomates picados. Llene cada lata hasta la mitad con agua para enjuagar los tomates que hayan quedado en la lata y agréguelos a la sartén. Agregue la miel y sazón al gusto. Cocine a fuego lento durante 20 minutos.

PASO 4: Caliente el horno a 200C / 180C ventilador / gas 6. Para montar la lasaña, vierta un poco de salsa ragú en el fondo de la fuente para asar o cazuela, esparciendo la salsa por toda la base. Coloque 2 hojas de lasaña encima de la salsa superponiendo para que encaje, luego repita con más salsa y otra capa de pasta. Repita con otras 2 capas de salsa y pasta, terminando con una capa de pasta.

PASO 5: Ponga la crème fraîche en un bol y mezcle con 2 cucharadas de agua para aflojarla y hacer una salsa fluida suave. Vierta esto sobre la parte superior de la pasta, luego cubra con la mozzarella. Espolvoree queso parmesano por encima y hornee durante 25 a 30 minutos hasta que esté dorado y burbujeante. Sirva esparcido con albahaca, si lo desea.