

Lasaña de Calabacín y Soja txt

Esta lasaña vegana es una forma estupenda de dar salida a la producción excesiva de calabacines del huerto. Y es que con dos-tres matas, te abastecen con 3-4 kilos todas las semanas... Siempre estoy buscando diferentes formas de consumirlos para no aborrecerlos. De salsa de tomate he utilizado marinara porque es la más rápida y no tenía hecha. Pero cualquier salsa de tomate casera sirve.!

INGREDIENTES:

- 1 Calabacín mediano o 2 pequeños
- 400g Salsa de tomate marinara* (ver receta en web)
- 1 Zanahoria pequeña
- 1 Rama de apio
- ½ Cebolla
- 40g Soja txt fina
- 1 Cucharada Levadura de cerveza en copos
- ½ Cucharadita Orégano
- ½ Cucharadita Ajo en polvo
- Pimienta negra molida al gusto
- Una pizca de sal
- 2 Cucharadas de aceite oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Hacer la salsa de tomate, sino la tienes hecha.
2. Rehidratar la soja txt, unos 15 minutos en agua fría.
3. Pelar la zanahoria, apio y cebolla, cortar en trocitos pequeños y rehogar con un poco de aceite.
4. Adicionar la soja txt escurrida, especias y tres cucharadas de la salsa de tomate. Rectificar de sal y reservar.
5. Cortar láminas finas de calabacín (yo utilizo el pelador de patatas para que me salgan todas con el mismo grosor).
6. En un recipiente apto para el horno colocar una capa fina de salsa de tomate y sobre ésta láminas de calabacín ligeramente superpuestas, después poner la mitad del relleno y otra capa de calabacín. Terminar de poner el resto de farsa y una última capa de calabacín.
7. Adicionar la salsa de tomate por encima, cerciorándose que se cubre bien el calabacín.
8. Espolvorear con la levadura de cerveza (a mí, me recuerda el sabor del parmesano y me encanta).
9. Hornear a 180°C unos 20 minutos (si las láminas no eran muy finas, puede que necesite unos minutos más)