Lasaña con Boloñesa de Seitán

Ingredientes 2 Personas



- Pasta de lasaña integral
- Seitán
- 3 tomates maduros triturados
- 3 zanahorias ralladas finas
- 1 tira de apio picado muy fino
- Un manojo de albahaca fresca
- 2 hojas de laurel, orégano seco. pimienta negra, salsa de soja, aceite de oliva y sal marina.

Para la Bechamel:

- 1 litro de leche de arroz o avena
- 3 cucharadas soperas de harina de espelta blanca o maicena.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal marina, nuez moscada
- Almendra en polvo y levadura de cerveza

Elaboración

Cocer la pasta según las indicaciones del fabricante.
Freír el seitán con aceite y salsa de soja hasta que quede crujiente y reservar.
En la misma sartén, saltear las cebollas con aceite y sal durante 10-12 min.
Añadir el tomate y las zanahorias y el ajo triturado y las especias, (probar la salsa, y añadir una cucharada pequeña de sirope de arroz si fuera necesario). Cocinar tapado durante 20-25 min. Remover de vez en cuando.
Retirar el laurel y hacer puré.
Añadir el seitán y saltearlo todo junto para que se integren bien los sabores.
Añadir la albahaca troceada en el último momento.
Hacer la bechamel poniendo el aceite en una sartén y añadir la harina y mezclar bien.
Ir añadiendo la bebida vegetal templada poco a poco, la sal, e ir moviendo y añadiendo la bebida que nos vaya pidiendo la salsa.
Cuando tenga una consistencia adecuada ponemos la nuez moscada y la pimienta y rectificamos la sal.
En una bandeja rustidera de horno colocamos una capa de pasta lasaña y encima una capa de la salsa y un poco de la bechamel.
Repetir la operación y terminar con una capa de pasta, bechamel y almendra molida mezclada con levadura de cerveza y sal marina.
Meter en el horno precalentado durante 15 min. y servir.!

Por ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
320 Kcal	15,3 g	14,8 g	22,3 g	6,9g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966