



## MENÚ 7

### dinar

Ous remenats amb tomàquet

**Lasanya vegetal**

Pinya natural

# Lasanya vegetal

## ingredients



## estris



## Ingredients per a 2 persones

- 6 làmines de pasta precuïta "fàcil" (70 g)
- 2 porros mitjans (200 g)
- 1 manat de bledes (100 g)
- 4 pastanagues petites (200 g)
- 8 espàrrecs verds (120 g)
- 2 cullerades de postres de formatge de gratinar (10 g)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)
- sal

## Elaboració (25 minuts)

- 1 Renteu les verdures amb aigua abundant i talleu-les ben petites. Procureu tallar les bledes a làmines fines i la resta de les verdures a daus petits.
- 2 Escalfeu una paella amb oli d'oliva i salteu les verdures uns 10 minuts. Saleu-les abans de retirar-les.
- 3 Poseu les làmines de pasta en remull amb aigua tèbia uns 10 minuts. Quan estiguin estovades les podeu retirar i deixar-les escórrer.
- 4 Enceneu el forn perquè es vagi escalfant mentre munteu la lasanya.
- 5 Per muntar-la cal que poseu sobre una safata una làmina de pasta i la cobriu amb una capa generosa de verdura. Col·loqueu de nou una altra capa de pasta i tot seguit més verdura. En darrer lloc poseu-hi una altra làmina.
- 6 Escampeu pel damunt la salsa beixamel i una mica de formatge per gratinar.
- 7 Deixeu que es cogui al forn a 180° C uns 10 minuts, i 5 minuts més en la posició de gratinat.

## !!! Idees

**Presentació:** Podeu afegir una mica de salsa de tomàquet.



Diputació  
Barcelona

estris



# Lasanya vegetal

## LA SALSA

### Ingredients per a 2 persones

1 got de llet (250 ml)

2 cullerades de postres de mantega (15 g)

1 cullerada sopera de farina (20 g)

sal

nou moscada

### Elaboració (25 minuts)

- 1 Escalfeu la llet en un cassó.
- 2 En un altre cassó heu de fondre la mantega a foc molt lent.
- 3 Mentre es desfà la mantega afegiu-hi la farina i remeneu fins que es cogui una mica (veureu que la farina agafa una mica de color groc). Sobretot vigileu que no s'enrosseixi i que no es cremi.
- 4 Afegiu la llet ben calenta a la barreja de mantega i farina. Insistiu que es barregi bé fins que tota la massa es desprengui de les parets del cassó.
- 5 Si creieu que la salsa està prou cuïta podeu acabar-la de remenar amb un triturador fora del foc durant uns minuts, fins que desapareguin tots els grumolls.
- 6 Finalment escampeu un pessic de sal i de nou moscada ratllada sobre la salsa.



Diputació  
Barcelona

2/2