Lasagna de berenjenas o zuccini (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

2 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **200 gr** tomate *(en cuartos)*
- ✔ **120 gr** cebolla *(en cuartos)*
- ✔ **1 diente** ajo
- ✔ **70 gr** morron rojo
- ✔ **1 cda** verdeo
- ✔ **1 cdita** sal, pimienta
- ✔ **1 pizca** oregano, pimenton
- ✔ **240 gr** carne picada
- ✔ **30 gr** queso en hebras light
- ✔ **1 uni** berenjena *(grande)*

Preparación

1. Colocar en el vaso la cebolla, verdeo y picar 5 seg/VEL5.
2. Añadir el tomate cortado en cuartos, el ajo, pimenton, oregano. Triturar 20 seg/VEL10. Añadir la carne picada, remover con la espátula y cocina 20 min/100 grados/velocidad mínima modo reversa.
3. Mientras tanto continuar con la receta. Cortar la berenjena en láminas finas, condimentar con sal y cocinar a la plancha de ambos lados (previamente rociada con rocío vegetal).
4. Precalentar el horno a 180º. En una fuente para horno armar la lasagna en capas, una capa de berenjenas y una salsa con carne, y asi sucesivamente. Espolvorear con queso en hebras. Gratinar al horno.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038