

RecetaKA

LASAÑA PRIMAVERA

Ingredientes para 4 personas: 4 calabacines / 4 pechugas de pollo / 100 g de guisantes / 20 cl de nata líquida / 60 g de queso rallado / 2 cebollas / Una pastilla de caldo de verdura / una cucharada sopera de aceite / 8 hojas de lasaña secas / sal / pimienta

Para la bechamel: 500 ml de leche entera / 50 g de mantequilla / 30 g de harina de trigo / 1/3 de cucharada de nuez moscada / 1/3 de cucharada de pimienta negra / sal



Elaboración:

1. Cortar la pechuga de pollo en láminas. Salpimentar y sofreír en una sartén. Reservar
2. Pelar y cortar los calabacines y las cebollas en trocitos
3. Sofreír la cebolla en una sartén, añadir el calabacín y dejar cocer hasta que estén blandas. Añadir después los guisantes
4. Preparar el caldo (la pastilla de caldo de verdura en agua hirviendo)
5. Añadir a la verdura, el pollo y el caldo y dejar reducir unos 5 min. Añadir la nata líquida. Dejar cocer 10 min tapado
6. Colar las verduras y reservar el caldo. Precalentar el horno a 220°C
7. Hidratar las láminas de lasaña (Introducir las láminas de lasaña con cuidado de que no se peguen entre ellas, en agua hirviendo). Una vez hidratadas las láminas secarlas)
8. Forrar la bandeja del horno con papel sulfurizado (papel de horno) y colocar capas alternas de pasta y de la mezcla de pollo, cebolla, guisantes, calabacín y nata. Cubrir la última capa con la bechamel y el queso parmesano rallado
9. Hornear 15 minutos a 175 grados. Emplatar con un poco de la salsa de tomate y una ramita de perejil encima

Para elaborar la bechamel: En un cazo poner a calentar la mantequilla a fuego medio. Cuando esté caliente añadir la harina y tostar. Añadir la leche poco a poco y remover para que no se pegue. Cuando al levantar las varillas se forme un hilo continuo, estará lista la bechamel. Añadir la sal, la pimienta negra y la nuez moscada. Cocinar 1 min para homogeneizar sabores



Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en la Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños