



## Lasagna

**Sin huevo ni leche, sin ternera y sin gluten**



### Ingredientes

---

100 gr de pan rallado con ajo y perejil (sin leche y sin gluten)

Placas de lasaña sin huevo y sin gluten, se encuentran con facilidad en muchos supermercados.

#### Para la salsa

1 diente de ajo

1 cebolla grande de 200 gr

1 puerro

3 zanahorias

1 tallo de apio ó 1 pimiento verde, o los dos

400 gr de tomate triturado

150 gr de champiñones

50 gr de aceite de oliva virgen extra

500 gr de carne picada: de caballo, o pollo, o pavo...

Orégano

Sal

Pimienta

#### Para la bechamel

95 gr de harina de trigo (tiene gluten) o 65 g de maicena (sin gluten)

800 gr de bebida vegetal: de avena, soja, almendra...

Nuez moscada

### Elaboración

---

1. Sazona la carne con sal y orégano y reserva.
2. Tritura el ajo, la cebolla, puerro, zanahorias, apio, pimiento y tomate.
3. Trocea el champiñón, en trozos pequeños y añade a la salsa de verduras.
4. Añade 50 gr de aceite y rehoga unos 15 minutos.
5. Incorpora la carne picada y cocina unos 30 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Reserva.
6. Pon las placas de lasaña a remojo o cuécelas, siguiendo las instrucciones del paquete.



7. Vierte un chorrito de aceite en el fondo de la fuente dónde vas a montar la lasaña. Cubre con una capa de placas de pasta para lasaña. Extiende una capa de salsa y cubre de nuevo con una capa de pasta. Repite con otra capa de salsa y vuelve a cubrir con pasta. Con dos o tres capas de carne es suficiente. Hay que acabar con una capa de pasta, pero reserva esas placas y no las montes hasta que la bechamel esté preparada, para que no se reseque la pasta.

### **Bechamel con gluten:**

1. Calienta el aceite en una sartén o cazuela. Añade la harina de trigo y rehoga unos 2 minutos.
2. Aparta del fuego y añade un poco de leche vegetal fría. Remueve hasta integrar la leche con la harina.
3. Calienta de nuevo. Aparta del fuego y añade más bebida vegetal. Mezcla hasta integrar. Repite estos pasos hasta tener mezclada toda la leche vegetal con el resto de ingredientes. Mantén al fuego, removiendo. Consérvalo hirviendo un minuto antes de retirar del fuego. Si se forman grumos, bate la mezcla.

### **Bechamel sin gluten:**

Mezcla los ingredientes en frío para que no se formen grumos y calienta, removiendo, hasta que empiece a hervir.

### **Gratinado:**

1. Monta ahora la última capa de pasta y cubre con la bechamel.
2. Para gratinar la lasaña, espolvorea por encima pan rallado con ajo y perejil y riega con aceite de oliva.
3. Gratina durante unos 10 minutos, hasta que esté dorado.

### **Notas:**

La carne picada se puede sustituir por 1 berenjena picada.  
Recomendamos utilizar una bebida vegetal sin azúcar añadido.