

LASAÑA A LA BOLOÑESA

Deliciosa Lasaña a la Boloñesa, con ingredientes tradicionales. Pero veganos.

Su nombre deriva del griego laganon, la forma más antigua de pasta que existió en el mundo.

Cuando pobladores italianos emigraron a Grecia llevaron consigo sus formas de cocinar en ocasiones especiales, entre ellos este plato.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

Salsa Boloñesa

- 1 zanahoria
- Albahaca
- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento
- Sal
- Azúcar
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 taza soya texturizada

- 9 jitomates

Salsa bechamel

- Sal
- 90ml. aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1lt. leche vegetal
- 90g. harina de trigo

Queso de papa

- 2 papas grandes
- 1/2 limón
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 taza levadura nutricional
- 1/2 taza aceite de oliva

Queso tipo parmesano

- 1cdita. sal
- 1cdita. ajo en polvo

- 1cdita. cebolla en polvo
- 1 taza o 120g. nuez de la India
- 4cdas. levadura nutricional.

Lasaña

- Aceite de oliva
- 12 láminas de lasaña

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA A LA BOLOÑESA

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

una cacerola grande ponemos 9 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir hasta que se le reviente la piel. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríen un poco. Les retiramos la piel y los pasamos a una licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Licuamos hasta obtener una salsa. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente a fuego bajo, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos

una zanahoria sin piel y partida en cubos muy pequeños y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón desvenado, sin semillas y partido en cubos muy pequeños y mezclamos durante 1 y $\frac{1}{2}$ minutos. Agregamos un puño de hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharaditas de orégano triturado y 1 cucharadita de sal. Mezclamos 30 segundos más y agregamos la salsa de jitomate a través de un colador. Mezclamos y bajamos a fuego medio, esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo y dejamos ahí por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le agregamos la soya texturizada. Le agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Le agregamos sal al gusto y mezclamos.

la soya a la sartén de la salsa de jitomate y prendemos el fuego. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de paprika o pimentón en polvo. Mezclamos. Si se reseca, podemos agregar un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el

fuego.

Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

Queso parmesano

en una licuadora 120 gr. o una taza de nuez de la india (o anacardo), agregamos una cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de cebolla en polvo y cuatro cucharadas soperas de levadura nutricional. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Debe de quedar un polvo fino.

.

LASAÑA

el horno a 200° C o 390° F

una charola hidratamos con agua caliente las láminas de pasta

para lasaña, durante 3 minutos.

una capa de láminas para lasaña en un molde para horno, bañamos con salsa bechamel. Ponemos una capa de salsa boloñesa y extendemos bien. Espolvoreamos un poco de queso parmesano vegano. Ponemos otra capa de láminas de pasta para lasaña, seguimos con una capa de salsa bechamel y otra capa de salsa boloñesa. Agregamos un poco de queso parmesano vegano.

con una capa de láminas de pasta y una capa de salsa bechamel. Podemos espolvorear con queso vegano. Cubrimos con papel aluminio.

el molde al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos el molde del horno.

.

Ver video