

Lasaña de espinacas, carne, y champiñones



✧ Ingredientes

Para la Bechamel:

- 1 litro de leche sin lactosa
- 60 gr. de harina de trigo
- Aceite de oliva, sal y nuez moscada

Para la lasaña:

- 1 Paquete de placas de lasaña precocidas
- 1 bolsa de espinacas frescas
- 1/2 bandeja de carne picada de ternera y cerdo
- 1 bandeja de champiñones enteros
- 120 gr. de salmón ahumado
- Piñones
- 2 dientes de ajo cortadito en trocitos
- Aceite de oliva, sal, pimienta negra recién molida y perejil
- Queso rallado sin lactosa (opcional)



✧ Preparación

Relleno de la lasaña

Primero vamos a cortar los champiñones en trocitos, los vamos a lavar muy bien, y en una olla con agua caliente, les vamos a dar un hervorcillo a fuego lento durante dos o tres minutos, para limpiarlos bien. Escurrimos bien el agua sobrante y apartamos.

En otra olla vamos a hervir las espinacas frescas, durante unos diez minutos. Escurrimos bien y apartamos.

En una cacerola grande vamos a calentar un buen chorreón de aceite de oliva y vamos a sofreír un par de ajos a fuego no muy fuerte durante unos minutillos, sin llegar a quemarlos. Le añadimos los piñones (un buen puñado) y los sofreímos un ratito. Después añadimos la carne picada y la dejamos mareándose hasta que coja un color marroncillo claro unos ocho o diez minutos. Añadimos entonces los champiñones y dejamos todo mareándose otros siete u ocho minutos. Le echamos la sal, el perejil y la pimienta negra (recién molida).

Cuando veamos que está casi hecho, vamos a añadir un buen chorreón de vino blanco (un vaso grande de agua), y lo dejamos cociéndose hasta que se reduzca el vino. Cuando esto pase, se aparta y se retira.

Lasaña de espinacas, carne, y champiñones



Ya podemos mezclarlo todo fuera del fuego: el sofrito de carne y champiñones, las espinacas, y el salmón ahumado (que previamente hemos cortado en tirillas). Se remueve bien y ya tenemos listo el relleno :)

Salsa Bechamel

Calentar un par de cucharadas de aceite de oliva en un cazo, y echar la harina. Remover durante unos minutos hasta que coja un colorcillo dorado (sin llegar a tostar). En otro cazo calentar la leche sin lactosa, y cuando empiece a hervir, se le echa a la mezcla. A partir de ahora es muy importante no dejar de remover con una cuchara de palo o unas varillas, por lo menos cinco minutos, hasta que no haya ni un grumo y la salsa esté espesa. Se le añade un poco de sal y nuez moscada (al gusto) y se sigue removiendo. Ve añadiendo más o menos leche del cazo en función de lo espesa o líquida que quieras la salsa bechamel.

Montando la lasaña

Untamos el recipiente donde vayamos a hornear la lasaña con un poquito de aceite de oliva ayudándonos de una brocha, para que no se pegue la pasta.

Colocamos una primera base de placas precocidas de lasaña. Sobre ella, una capa de relleno. Y sobre ella una capa de bechamel. Y así sucesivamente. Según el tamaño del recipiente, te saldrán más o menos capas. La última capa debe acabar en placa de lasaña, y sobre ella, una capa de bechamel. Los que sí toleran mejor la lactosa, pueden añadir queso rallado sobre esta última capa.

Se precalienta el horno a 200°, y se mete la lasaña en una altura bajita para que no se queme la parte de arriba. Se deja hornear 30 minutos exactamente y listo! ☺

