

# Lasaña de garbanzos



**Dificultad:** 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 50min

Tiempo total: 1hrs. 20min , Número de porciones: **8**

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Daniela

**Url:** <https://srecetas.es/lasana-de-garbanzos>

## Preparación

La primera mitad de los ingredientes que termina con la pimienta molida sirve para la bechamel de anacardos y los ingredientes restantes sirven para la lasaña.

1. Vierta 200 ml de agua sobre los anacardos y déjelo reposar durante al menos 3 horas.

2. Caliente el aceite en una olla, agregue la cebolla finamente picada y fría hasta que esté rosada. Luego agregue el ajo picado y saltee por un tiempo. Rocíe con el vino blanco y cocine por un minuto hasta que el alcohol se evapore. Vierta la mezcla en una licuadora, agregue el anacardo con el agua, la levadura delicada, la sal, el ajo picado, la nuez moscada y 2 cucharadas de aceite de oliva. Mezcle hasta obtener una crema suave y agregue la sal y la pimienta a su gusto.

3. Ahora fría la cebolla y el pimiento, cortados en cubos de centímetros, en una sartén con el aceite caliente. Después de 5 minutos, agregue el ajo picado y saltee por un tiempo. Vierta los tomates y 200 ml de agua, la sal y cocine por 3 minutos. Mientras tanto, escurra los garbanzos y tritúrelos con un tenedor en un tazón, dejando algunas bolas enteras. Agregue los garbanzos a la mezcla de vegetales, agregue hierbas

## Ingredientes

- ✓ 100 gramo/s Anacardos
- ✓
- ✓ 1 unidad/es Cebolla
- ✓ 2 diente/s Ajo
- ✓ 100 ml Vino blanco
- ✓
- ✓ 1 cucharadita/s Sal Marina
- ✓ 1 cucharadita/s Ajo seco
- ✓ 0.5 cucharadita/s Nuez Moscada
- ✓ 1 poco Pimienta
- ✓ 1 unidad/es Pimiento rojo
- ✓ 1 unidad/es Pimiento amarillo
- ✓ 1 paquete/s Lasagna
- ✓ 1 cucharadita/s Especies a la provenzal
- ✓ 1 unidad/es Garbanzos enlatados
- ✓ 1 lata/s Tomates enlatados
- ✓ 1.5 porción/es Levadura
- ✓ 1 cucharadita/s Orégano
- ✓ 1 puñado/s Albahaca fresca
- ✓
- ✓ 1 poco Aceite de oliva
- ✓

provenzales y caliente todo brevemente.

## Categorías

4. Vierta el bechamel en el fondo de la fuente para hornear (preferiblemente mide 25 x 18 cm), esparza 3 hojas de lasaña y vierta sobre la mezcla de verduras. Continuamos colocando las capas de la mezcla de lasaña, el bechamel y los vegetales para que todo termine con la lasaña cubierta con el bechamel. La pasta debe estar completamente cubierta, o podemos enjuagar la batidora con un poco de agua, que también vertimos sobre la lasaña.

Vegetariana, Cereales, pastas y arroz, Legumbres, Vegetales, Gourmet, Plato Principal

5. Precaliente el horno a 165 °C. Cubra la lasaña preparada, ponga en el horno y hornee durante 20 minutos. Luego destape y hornee durante otros 20 minutos hasta que estén dorados. Apague el horno y deje la lasaña todavía en el horno apagado durante unos 15 minutos, así se mantienen las lasañas mejor juntas. Rocíe con aceite de oliva, espolvoree con albahaca picada y sirva.

¡La receta proviene del libro de cocina Luštinová de Petr Klíma, disponible en el sitio web de Smart Press!

Valor nutricional: 736 kCal, 6.0g carbohidratos, 58.0g grasas, 21.0g proteínas



### Tip para la receta

Siempre es bueno espolvorear la corteza superior con el anacardo de parmesano que preparo mezclando los anacardos, el ajo picado, la levadura delicada y la sal.

