

Lasaña de Patatas y Verduras

La levadura nutricional (se puede encontrar con el nombre comercial de "Marmite" y es una pasta pegajosa y salada), es especialmente importante en vegetarianos, por su gran aporte de vitaminas. Sino eres vegetariano, lo puedes sustituir por sal.

INGREDIENTES:

(para un molde cuadrado de 17x 17 cm)

- 2 Patatas grandes (450g aprox)
- 3 Tomates medianos
- 1 Calabacín pequeño o ½ mediano
- 1 un puñado de espinacas frescas
- 1 Cucharada sopera aceite de oliva
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- 1 ½ Cucharaditas hierbas provenzales u orégano
- 1 Cucharadita Marmite (Levadura nutricional) o sal

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Colocar en la base del molde papel de hornear
3. Pelar y cortar en rodajas muy finas, patata y media (sino se cortan muy finas el tiempo de cocción en el horno será mayor) y rallar gruesa la otra media patata que nos queda.
4. Lavar y cortar un tomate en rodajas finas (a mí me salieron 9 rodajas de un tomate). Triturar el resto de los tomates con una cucharadita de hierbas provenzales.
5. Cortar en láminas finas, a lo largo, el calabacín.
6. Si utilizas Marmite en lugar de sal deberás diluir la levadura nutricional con 2 cucharaditas de agua caliente para que sea más fácil de esparcir
7. Montar la lasaña en capas en el molde en este orden:
 - Una capa de patatas, condimentar con un poco de levadura nutricional (con ayuda de un pincel de silicona para que sea más fácil distribuir o sal, si se utiliza), ajo y orégano.
 - Una capa de tomates a rodajas y la mitad del tomate triturado
 - La capa de hojas de espinaca (como un dedo de grosor, pues en la cocción pierden volumen) condimentar con ajo en polvo.
 - Una capa de calabacín (apretar para extraer parte del aire atrapado entre las hojas de espinaca).
 - Una segunda capa de patatas, untadas con Marmite (o sazonadas con sal), ajo y orégano
 - El resto de tomate triturado, bien esparcido.
 - Y una última capa hecha con la patata rallada, el resto de levadura nutricional, ajo en polvo, orégano (o hierbas provenzales) y un hilo de aceite
8. Tapar con papel de hornear (yo lo arrugo y mojo ligeramente para que sea más fácil de manejar) y meter en el horno 30 minutos a 180°C.
9. Destapar y proseguir la cocción 30 minutos más, hasta que veamos la capa de patata rallada dorada y sin pinchamos con un palo de brocheta traspasa las capas de patata con facilidad.
10. Sacar del horno, dejar enfriar un poquito (unos 10 minutos) para que al cortar mantenga la forma. Servir caliente