

# Lasaña Vegana de Setas y Espinacas

*Esta receta quizás sea un poco más elaborada de lo que os tengo acostumbrados, porque hay que hacer tres bases distintas, pero si te organizas como indico, en una hora la puedes tener hecha y horneada (y mientras se termina de hacer en el horno, puedes hacer otras cosas). Además, si haces raciones extra, puedes congelar y tener la comida hecha para otro día.*

## INGREDIENTES:

- 12 Láminas de lasaña
- 800g Tomate triturado
- 4 dientes de Ajo picado
- 4 Cucharadas Aceite oliva
- 400g Espinacas (pueden ser congeladas)
- 1 Cebolla
- 800g Setas variadas (pueden ser congeladas)
- 1/2L Bebida vegetal no dulce (yo he usado soja)
- 2 Cucharadas Harina de garbanzo
- 2 Cucharadas Pan rallado (mejor integral)
- 2 Cucharadas Levadura nutricional
- 1 Cucharadita Hierbas provenzales (o tomillo y orégano)
- c/s Sal, pimienta molida y nuez moscada

4  
Raciones

**Dietistas y Nutrición**  
DNP, S.L.  
[www.dietistasynutricion.com](http://www.dietistasynutricion.com)

## ELABORACIÓN:

1. Hervir las espinacas un minuto hasta que pierdan volumen o si son congeladas los justo para que se descongelen. Dejar escurriendo.
2. En la misma olla de las espinacas, haremos la salsa de tomate. Rehogar los dientes de ajo con dos cucharadas de aceite, cuando empiece a dorarse, agregar el tomate y las hierbas provenzales, reducir el fuego y cocinar 15-20 minutos removiendo de vez en cuando hasta que la salsa de tomate espese.
3. Mientras se hace el tomate, realizaremos el relleno de setas. Para ello: pelar y picar la cebolla, rehogar con las otras dos cucharadas de aceite e ir laminando las setas, al menos las más grandes. Agregar a la cebolla que ya estará pochada y cocinar hasta que se evapore toda el agua de las setas.
4. Encender el horno a 200°C
5. Mientras se cocinan las setas. Elaborar la bechamel: Poner al fuego la leche vegetal con la pimienta y nuez moscada, excepto medio vaso en el que disolveremos la harina de garbanzo. Cuando empiece a hervir la leche del cazo, agregar la del vaso y remover hasta que espese. Adicionar la mitad de la bechamel a la base de setas, dar un hervor y apagar todos los fuegos. En este momento ya estará la salsa de tomate, la de setas y la bechamel de garbanzo hecha.
6. Montar la lasaña: Verter la mitad de salsa de tomate en la fuente para horno y a la otra mitad agregar las espinacas. Poner una capa de láminas de lasaña y sobre ésta las espinacas con tomate. Colocar otra capa de láminas de lasaña y encima la base de setas, otra de láminas de lasaña y acabamos con el resto de la bechamel, espolvorear con el pan rallado y la levadura nutricional.