



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
80 minutos

Información Nutricional

Energía:	366 Kcal
Proteínas:	15.0 g
Grasa Total:	10.9 g
Colesterol:	21,6 mg
H. de Carbono:	49.6 g
Fibra Dietética:	1,7 g
Sodio:	619 mg

LASAÑA TRADICIONAL

Ingredientes

- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cebollas medianas cortadas en cuadraditos
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 2 Zanahorias ralladas o cortadas en cuadritos
- 1 Bandeja de carne molida (250 g)
- ½ Taza de vino tinto
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- 2 Sobres de salsa de tomates
- 1 Taza de agua caliente
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharada colmada de orégano
- ½ Cucharadita de ají color
- ¼ Cucharadita de comino
- Sal y pimienta
- 2 Paquetes de lasaña pre-cocida (400 g)
- 2 Litros de agua caliente
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 1 Sobre de queso rallado (opcional)
- 1 Atadito de perejil picado

Preparación

1.- Comienza preparando la salsa boloñesa, para esto calienta las tres cucharadas de aceite de oliva en una olla, agrega la cebolla con el ajo y la zanahoria. Saltea durante unos segundos hasta ablandar, enseguida agrega la carne molida y cocina a fuego fuerte removiendo constantemente para evitar la formación de grumos de carne. Luego vierte el vino tinto de una vez y hierva durante solo 1 minuto.

2.- Agrega la tableta de caldo de costilla MAGGI® junto con la salsa de tomates y el agua caliente, revuelve para integrar bien los ingredientes. Agrega la hoja de laurel y condimenta con el orégano, ají color, comino, sal y pimienta a gusto. Deja cocinar semi-tapado a fuego medio durante 20 minutos revolviendo de vez en cuando para que

la salsa no se pegue. Luego de este tiempo, degusta como está en su condimentación y cocina 10 minutos más hasta ablandar completamente los vegetales.

3.- Mientras se cocina la salsa, pasa por agua caliente las láminas de lasaña pre-cocida cuidadosamente para que no se rompan. Una vez lista déjalas de manera extendida, sin amontonarlas para que no se peguen, o bien, en una bandeja deja una primera capa de láminas y luego cubres con papel film para separarlas unas con otras. Aparte, prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones del envase. Una vez todo listo procedamos con el armado de la lasaña.

4.- Cubre con láminas de lasaña el fondo de una budinera de horno previamente enmantecada, enseguida vierte una capa de salsa boloñesa, cubre nuevamente con láminas de lasaña y repite el procedimiento hasta acabar con ambas preparaciones. Finalmente cubre la superficie con la salsa blanca preparada y si quieres de manera opcional con queso rallado. Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 30 a 35 minutos hasta cocer bien la lasaña y dorar la superficie. Retira del horno, deja reposar 5 minutos y luego sirve de inmediato decorada con perejil cortado finamente.

