

Tres recetas de lasaña para preparar en menos de 40 minutos y con poca plata

30/07/2024



La lasaña es un tipo de pasta italiana que se suele conocer por su interesante forma: láminas de masas finas que están rellena de diversos tipos de ingredientes, acompañado con una buena de salsa boloñesa o blanca y una exquisita decoración de queso rallado o cremoso.

Dada su enorme popularidad en el mundo, **cada 29 de julio se rinde homenaje mundial a esta preparación** e invita a todas las personas a reunirse con los seres queridos para degustar de los tradicionales sabores. De hecho, sea cual sea la **receta** que elijas para disfrutar de la celebración, se lo considera como **uno de esos menús que no fallan y que gusta tanto a grandes como a chicos.**

En esta oportunidad, te queremos presentar tres **opciones reversionadas** que se realizan con productos económicos y en

menos de 40 minutos de cocción. A continuación, te dejamos el paso a paso de cada una de ellas.

3 recetas de lasaña para preparar en menos de 40 minutos:

LASAÑA AL SARTÉN: UNA ALTERNATIVA IDEAL PARA PERSONAS QUE NO SON MUY AMIGAS DE LA COCINA

INGREDIENTES:

- 1 tazas de puré o salsa de tomates.
- 2 cucharadas especies.
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 3 Cucharadas de aceite vegetal (girasol, mezcla u oliva).
- 2 cucharadas de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 500 gramos de carne molida o picada.
- 2 cucharadas de caldo (casero o un cubito resuelto en una taza).
- 1 cucharada de sal.
- 9 láminas de pasta para lasaña.
- 200 gramos de queso rallado o tipo cremoso.
- 2 ramas de perejil (opcional).

PASO A PASO DE LA PREPARACIÓN:

1. Vamos a empezar la receta con la salsa. En este caso, cortamos la cebolla, picamos el ajo y salteamos en la sartén con una leve capa de aceite. Agregamos una pizca de sal, los condimentos que cotidianamente utilices y vertemos el puré de tomate. Dejamos cocinar hasta que hierva.
2. Pasado el tiempo, agregamos la taza de agua y la carne molida o picada. Revolvemos bien para que todo quede

integrado y volvemos a sazonar con las especies que más te gusten. Dejamos cocinar por unos minutos e incorporar el caldo que hayas realizado.

3. Cuando este todo bien cocido, vamos a sacar la salsa de la sartén y dejar reposar en un recipiente a temperatura ambiente. Sin limpiar la base de la cocción anterior, ponemos una o dos láminas de pasta (la cantidad dependerá del tamaño de la fuente) y sumamos una abundante capa de relleno sobre ellas. Repetimos estos pasos hasta que nos quedemos sin masa.
4. Sobre la lasaña, agregamos el queso rallado o el queso cremoso cortado en cubitos. Tapamos la sartén y cocina a fuego bajo por unos 10 a 15 minutos. Opcional, antes de servir, decoramos con unas hojitas de perejil que le darán frescura a la preparación.



La lasaña en sartén se hace en menos de 40 minutos.

LASAÑA CON TAPAS DE EMPANADAS: UNA PREPARACIÓN QUE TE SALVA CUALQUIER COMIDA

INGREDIENTES SÚPER ECONÓMICOS:

- 2 cebollas.
- 1 zanahoria.
- 500 gramos de carne picada o molida.
- Puré de tomate.
- Salsa blanca (industrializada/pre hecha o realizada a mano con manteca, harina, leche, sal, pimienta y nuez moscada).
- Queso fresco o queso sardo/parmesano.
- Tapas de empanadas.

LOS PASOS A SEGUIR:

- En una olla o sartén, ponemos a sofreír la cebolla, cortada chiquita en cubitos, y la zanahoria rallada o en láminas tipo juliana. Cuando estén bien doradas, agregamos la carne picada y él condimentamos con orégano, ají molido o algún saborizante de salsas.
- Cuando el corte vacuno este a punto, echamos el puré de tomate y condimentos a gusto con sal y pimienta. En este punto, también te recomendamos que realices la salsa blanca, ya sea que tengas la pre hecha o la prepares 100% casera.
- En una fuente previamente enmantecada, ponemos una capa de tapas para empanadas estiradas. Encima esparcir una cantidad generosa de boloñesa. Sumamos todas las capas hasta que nos quedemos sin relleno ni masa. Por último, incorporamos la salsa blanca y los quesos rallados.
- Cubrir la fuente y llevar al horno en temperatura mínima- media. Pasado unos 20 minutos, sacamos de cocción y rocemos con otra “lluvia” de queso para darle un toque crocante.



LASAÑA DE JAMÓN Y QUESO: UNA RECETA PARA PERSONAS CON GUSTOS SENCILLOS

LOS INGREDIENTES QUE NECESITAS:

- Salsa boloñesa (pre hecha o 100% casera).
- 300 gramos de jamón cocido.
- 300 gramos de queso de máquina.
- 300 gramos de ricota.
- Planchitas de pasta seca para lasaña.
- 200 gramos mozzarella o queso cremoso.
- Queso rallado.

PASO SENCILLOS QUE PUEDE HACER TODO EL MUNDO:

1. Picamos el jamón y queso de máquina. Ponemos en un recipiente, agregamos la ricota y mezclamos hasta obtener una única preparación.
2. Acomodamos una primera capa de masa de pasta en una fuente rectangular y sumamos el relleno de fiambre. Repetimos el paso hasta que no nos quede más lugar en la fuente y terminamos con una abundante capa de salsa.
3. Cortamos trocitos de mozzarella, los ponemos sobre la salsa y terminamos la preparación una "lluvia" de queso rallado. Llevamos a cocinar en horno precalentado a unos 220 grados. Durante 25 minutos dejamos en cocción.



Fuente: Crónica