

**Libreta:** Pastas  
**Creado:** 25/03/2018 19:43  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/lasa%c3%b1a-de-verduras.html>

---

## Lasaña de verduras

### INGREDIENTES

4 láminas de lasaña  
200 g. de vainas  
1 coliflor pequeña  
4 zanahorias  
50 g. de espinacas  
2 tomates  
2 dientes de ajo  
1 vaso de leche  
2 cucharadas de harina  
Agua  
Sal

### PREPARACIÓN

Limpia y cuece las zanahorias, la coliflor y las vainas.

Cuece la pasta en agua con sal y un chorro de aceite. A continuación, mete las láminas en agua fría.

Haz un sofrito con los dientes de ajo en láminas y el tomate pelado y troceado. Echa sal.

Trocea la coliflor, las zanahorias y las vainas, échalas a la sartén revolviendo bien y sofríe.

Haz la bechamel en una cazuela pequeña con 3 cucharadas de aceite, añade la harina mezclando bien y, por último, incorpora la leche poco a poco sin dejar de remover. Mezcla un poco de bechamel con lo que tenemos en la sartén.

En un plato coloca una capa de lasaña, encima, la verdura; cúbrela con una nueva capa de lasaña y vuelve a colocar verdura. Así hasta poner las 4 láminas de lasaña.

Limpia, trocea y cuece las espinacas. Añádelos a la bechamel que nos ha sobrado y tras cubrir la lasaña, métela en el horno un par de minutos para gratinarla (si se quiere se puede espolvorear con queso rallado).