

Lasaña de Polenta con Portabellas y Berza



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado Saladmaster®

Agregar un Comentario

Salsa de "Queso"

½ tazas de
tofu sedoso extra firme

(116
g)

½ taza de
leche de soja o de almendras, sin azúcar

(120
ml)

½ taza de
caldo de verduras

(120
ml)

Lasaña

½
cebolla grande, cortada con Cono 1
#2 4

seta portabella grande, cortada en rodajas finas (alrededor de 2
tazas)

dientes de ajo, cortados con Cono **Preparación :**
#2

1. Pon todos los ingredientes de la salsa de queso en una batidora o procesador de alimentos y bate hasta que quede un puré suave. Reserva.
2. En la sartén a fuego medio, saltea la cebolla y las portabella hasta que las setas comiencen a exudar sus jugos. Añade el ajo y sofríe un minuto más. Añade la berza, la albahaca y el agua. Continúa salteando hasta que la berza se ablande y el agua se evapore.
3. Añade la salsa de "queso" y cocina, sin dejar de remover, hasta que espese.
4. Comprueba la sazón y añade sal y pimienta al gusto. Retira del fuego.
5. Corta la polenta en rodajas de ¼ pulgada. Cubre el fondo de la sartén eléctrica con la mitad de las rodajas,

sobreponiéndolas un poco, si es posible.

6. Para formar las capas, extiende $\frac{1}{2}$ taza (122 g) de la salsa marinara sobre la polenta. Extiende la mezcla de berza sobre la salsa marinara. Espolvorea las aceitunas sobre la berza. Cubre con la polenta restante. Extiende la salsa marinara restante sobre la parte superior y espolvorea con el queso parmesano vegano.
7. Pon la sartén eléctrica a 325°F/163°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja la temperatura a 200°F/93°C y cocina 25 minutos.

Consejos:

- Si usas polenta envasada, córtala en 18 rodajas finas. Si usas polenta casera, extiende la polenta cocida sobre la bandeja del horno con una cuchara o con las manos humedecidas, formando una capa de 1/4 pulgada. Cuando se haya solidificado, córtala por la mitad y utiliza cada mitad como una capa o córtala en pedazos que quepan en la sartén eléctrica.
- Puede usar espinacas u otras verduras en lugar de berza.
- Puedes usar la Sartén Gourmet de 12" para saltear las verduras y la Sartén Eléctrica de 10" para hacer la lasaña.

Información nutricional por ración

Calorías: 183
Grasa Total: 6g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 886mg
Carbohidratos: 25g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 8g