Lasaña boloñesa vegetariana

Ingredientes:

1 caja de lasaña precocida de 360/400gr
6 rebanadas de queso amarillo, gouda o mantecoso (opcional)
2 huevos cocidos (opcional)
1 paquete de queso rallado parmesano o 120 gramos de queso parmesano rallado

PARA LA SALSA BOLOGÑESA VEGETARIANA
2 cebollas medianas
2 zanahorias grandes
2 dientes de ajo
2 tomates pelados
1 pimenton (puede ser rojo, verde, amarillo, congelado o cualquiera)
200 gr de proteina vegetal texturizada (carne vegetal)
3 hojas de laurel fresco o seco
oregano (una cucharada grande)
un poco de albahaca fresca o seca
un poco de romero fresco o seco
un poco de tomillo fresco o seco
un poco de paprika o pimenton dulce en polvo
comino(una cucharada grande)
1 cubo de caldo de verduras(tipo knor o maggi)
1/2 taza de vino (tinto o blanco)
1/4 taza de salsa de soya
1/2 taza de aceite de oliva o maravilla o canola
2 cucharadas de azucar
400 gramos de salsa de tomates
750 ml de agua hervida
pimienta negra molida a gusto
sal a gusto

PARA LA SALSA BECHAMEL
50 gramos de mantequilla (2 cucharadas grandes)
2 cucharadas soperas de harina (con o sin polvos)
600 ml de leche liquida (puede ser en polvo, pero preparada)
nuez moscada a gusto
pimienta negra molida a gusto
2 hojas de laurel fresco o seco
1 cubo de caldo de verduras

Preparación:

Partamos de la base que no les enseñare a hacer la pasta, es engorrosa y complica una receta que con lasaña de caja precocida queda perfecta, pueden usar la que no es precocida pero hay que seguir los pasos del fabricante para usarla y es un poco engorroso hervir las hojas antes de usarlas, o bien pueden usar pasta fresca con las instrucciones de su receta o fabricante, yo, paso de eso, uso precocida y queda muy bien.

Lasaña boloñesa vegetariana

Segundo esta lasaña tambien puede hacerse con carne animal y queda buenísima, pasa que mi hija es vegetariana, y me ha costado dar con preparaciones que nos gusten a todos en la casa con características vegetarianas, y esta es una de ellas.

Dicho esto, vamos con la receta.
La salsa de tomates boloñesa, con carne vegetal, recomiendo hacerla el día antes, o la noche antes, para que los sabores que le agregaremos, se impregnen bien en la proteina vegetal texturizada(o carne vegetal) y así hacerle desaparecer ese sabor a cartón o a porotos viejos, que la verdad que odio...
Entonces empezamos, primero pondremos en un bowl o tazón, a remojar la carne vegetal con agua fría, cubriéndola entera, pero sin hacerla flotar, y la dejamos por ahí que se hidrate mientras hacemos el resto.

Pelaremos y cortaremos las cebollas en cubos pequeños, y luego rallaremos las dos zanahorias con el rallados lo mas fino que tengamos, pondremos una olla mediana de unos 2 litros o 2 litros y medio (que tenga tapa) al fuego, y echaremos el aceite que puede ser de oliva o de maravilla, o canola y esperamos que se caliente, luego añadimos la cebolla cortada y vamos revolviendo unos 6 a 7 minutos que la cebolla deje de echar ese olor a cebolla fresca y huela a cebolla frita pero sin que se ponga cafe.

Luego añadiremos la zanahoria rallada y revolvemos, mientras esto agarra temperatura picamos el pimenton en pequeños cubitos y lo añadimos, machacamos los dientes de ajo pelados con el cuchillo y lo picamos, los agregamos y luego cortamos los tomates pelados y los cortamos pequeño, con todo el jugo lo tiramos a nuestro sofrito, revolviendo de cuando en cuando.

Agregamos los condimentos, oregano, albahaca, tomillo, romero, pimienta, comino, laurel y el cubo de verduras desmenuzado con los dedos. Revolvemos y agregamos el vino, el chorro de salsa de soya, revolvemos bien y esperamos unos 3 0 4 minutos que todo se integre.

Ahora echaremos mas o menos medio litro de agua hirviendo, revolvemos, tapamos, bajamos el fuego y dejamos cocinar unos 20 minutos. Revolviendo de cuando en cuando para que no se queme.

Transcurrido el tiempo, agarramos nuestra carne vegetal en hidratación, la colamos, y la añadimos, cual bola de carne a nuestra salsa, y ahora echaremos los 400 gramos de salsa revolvemos con cuidado, para no salpicarlo todo, y revisamos si necesita mas agua, es importante que la salsa boloñesa quede bastante líquida para la lasaña, ya que la pasta absorbera agua en el horno, y así evitaremos que la pasta quede cruda o seca.

Cocinamos 15 minutos mas, apagamos, echamos y rectificamos la sal, ya que la soya es salada y el cubo tambien tiene sal, vemos que este bien, y luego le añadimos una cucharada de azucar para evitar amargor o acidez. Tapamos y dejamos reposar varias horas.

Ahora que nuestra boloñesa ya reposó, se impregnaron los sabores, esta líquida y fría, vamos por la bechamel.

Lasaña boloñesa vegetariana

Ponemos en una cacerola, las dos cucharadas grandes de mantequilla, al fuego hasta que se derrita, luego tiramos encima las dos cucharadas de harina, y revolvemos hasta que agarra un tono como tostado, similar a la harina tostada pero quedará como una pasta. Ojo aquí que eso está muy caliente, no se les ocurra probar con una cuchara en este proceso el sabor sin enfriar la muestra.

Ahora echaremos el cubo de verduras desmenuzado y revolvemos. Poco a poco empezaremos a echar la leche fría, la pasta de la olla se pondrá dura, y puedes pensar que te salió mal, pues no, está bien. Vas deshaciendo en este proceso la pasta de harina y mantequilla que a medida que se va calentando la leche y vas agregándola de a poco, se van deshaciendo todos los grumos. Esto es vital que suceda así, si quedan grumos, o no se deshacen, es por que la harina esta cruda y la bechamel no saldrá muy bien, tendrá sabor a harina. Cuando terminas de echar la leche tienes una olla llena de un líquido beige espeso, ahora seguirás revolviendo, hervirá y comenzará a endurecer. No dejes que endurezca demasiado, porque la necesitas mas bien líquida para que en el horno seque.

Ahora echarás pimienta, nuez moscada y las hojas de laurel mientras revuelves hasta que este lista. Pruébala ahora y ve la sal muy de a poco. No se porqué, en la bechamel pasarse con la sal es muy fácil, debe ser por la neutralidad de su sabor que rápidamente toma el matiz de salada si no lo haces con precaucion.

Ahora vamos a armar la lasaña, agarramos una fuente de horno, de unos 10 cm de profundidad, y cubriremos todo el fondo con una capa de salsa boloñesa que preparamos antes. Luego hojas de lasaña evitando sobreponerlas en las juntas. Luego una capa de bechamel bien extendida, y aquí si quieren pueden poner unas rebanadas de queso gouda o mantecoso. Luego una capa de pasta, otra capa de boloñesa, aquí si quieren pueden agregar sobre la salsa boloñesa dos huevos cocidos molidos espolvoreando sobre la salsa. Pones otras hojas de pasta, otra capa de bechamel y podemos espolvorear queso parmesano, una capa mas de pasta y echaremos la salsa de tomates y la boloñesa que nos queda cubriendo con la mezcla toda la superficie bien cubierta la pasta con liquido. Espolvoreamos queso parmesano, metemos al horno precalentado a 250°c durante 30 a 45 minos controlando a partir de los 25 minutos que la capa de arriba se haya gratinado.

Apagamos y recomiendo esperar 15 minutos, porque sale hirviendo y es mejor que se asienten los jugos de las salsas antes de servirla.

Tips importantes:

- La bechamel y la boloñesa deben tener bastante liquido, no deben estar espesas al armar la lasaña.

- La capa superior siempre cubranla con una mezcla de ambas salsas, da mejor acabado y mejor coccion de la pasta.

- No abusen del queso, la verdad que es innecesario, pero hay quienes les gusta, a mi modo de ver, le agrega demasiado aceite a la lasaña y no es grato.

Lasaña boloñesa vegetariana

- Lo del huevo a mi no me gusta, pero muchos italianos le ponen huevo molido a la lasaña y así la conciben.

Ojalá la disfruten!