

## Receta de Lasaña de Calabacín, Salmón y Queso Fresco

25 Sep 2018



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo la receta de esta rica **Lasaña de Calabacín, Salmón y Queso Fresco**, os recomiendo que la preparéis en casa para la familia porque seguro que les va a gustar y así aprovecháis para que los más pequeños tomen pescado y verdura.

### Ingredientes

- 3 calabacines grandecitos
- 2 zanahorias tiernas
- 1 cebolleta grande
- 2 dientes de ajos
- Queso tierno(250 grs)
- Salmón ahumado (125 grs. aprox.)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- **Para la bechamel:**
- 50 grs. de mantequilla
- 50 grs. de harina de repostería
- 500 ml de leche semidesnatada
- Sal
- Nuez moscada

### Modo de Preparación

1. Lavar las verduras, pelar las zanahorias y la cebolleta, los calabacines no pelarlos
2. Cortar dos calabacines en lonchas que no sean muy gruesas, nos servirán de "placas de lasaña", reservar
3. Las esquinas más desiguales y el otro calabacín cortarlo en juliana fina y reservar
4. Hacer lo mismo con las zanahorias y la cebolleta, picar los ajos y reservar
5. Poner un poco de aceite en una cazuela amplia y pochar todas las verduras picadas y salpimentar, removiendo de vez en cuando
6. Cuando estén listas, añadir el salmón ahumado cortado en trocitos y mezclar bien todo un par de minutos, retirar del fuego
7. Poner todas las lonchas de calabacín en un plato en tandas, una encima de otra y hornear en microondas unos diez minutos al máximo, sacar y reservar
8. Preparar la bechamel según vuestra costumbre con los ingredientes citados

## **Lasaña de Calabacín, Salmón y Queso Fresco**

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

9. El queso tierno cortarlo en lonchas y dejar un trozo para rallar al final
  10. Precalentar el horno a 180º
  11. Ponemos, en una fuente para horno, una capa de calabacines y luego una de sofrito, después una capa de queso tierno y luego bechamel
  12. Repetir la operación con otra capa de cada, terminando con el queso rallado
  13. Meter al horno durante unos veinte minutos hasta que esté bien doradita
  14. Servir caliente y...buen provecho!!!
-