



LASANYA DE CARABASSETA AMB BEIXAMEL

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 360 g de pasta
- 300 g de carabasseta
- 300 g de espinacs
- 20 g de api
- 200 g de ceba
- 1 dent de all
- 40 g de oli d'oliva
- 250 g de tomaca fregida
- 40 g de formatge parmesà
- sal
- 500 ml de llet
- 50 g de farina
- 50 g de mantega
- anou moscada

LA PREPARACIÓ

- Coeu els espinacs durant uns cinc minuts.
- Trossegeu l'all i la ceba; salteu-los en una paella.
- Afegiu-hi la carabasseta i l'api, prèviament tallats.
- Escorreu els espinacs i afegiu-los al saltat anterior.
- Saleu-los i remeneu. Quan estiga preparat, reserveu-ho.
- Coeu la pasta (segons les instruccions de l'envàs).
- Prepareu la beixamel (foneu la



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 86.4 g	Grases 29 g
Kcal 728	Proteïnes 25.5 g

mantega, ofegueu la farina remenant constantment, afegiu-hi la llet bullint, saleu-ho i remeneu-ho fins a aconseguir una salsa fina) .

- En una plata de forn, esteneu una capa de tomaca fregida. A continuació una de lasanya i cobriu-ho amb les verdures reservades. Repetiu l'operació i acabeu amb una capa de pasta..
- Cobriu-la amb la salsa beixamel i empolvoreu-ho amb el formatge.
- Fornegeu-la uns 20 minuts, fins que quede gratinada.