

Lasagna Express de Champiñones

Hay platillos que tienen el poder de deslumbrar desde el primer bocado, y esta lasagna de champiñones es uno de ellos. Cremosa, reconfortante y cargada de sabor, demuestra que no necesitas sacrificar tus comidas favoritas ni renunciar a los placeres culinarios para respetar la vida.

Perfecta para una cena especial, una celebración o incluso para impresionar en una cita, esta receta combina **la elegancia de una lasagna tradicional con la frescura y profundidad de los champiñones**. Lo mejor de todo es que es fácil de preparar y no tiene nada que envidiarle a la versión clásica, pero sí tiene mucho que aportar: sabor, conciencia y un toque de amor por el planeta.

Prepárate para conquistar corazones (y estómagos) con esta lasagna que lo tiene todo: un festín para el paladar, un abrazo para el alma y una acción que marca la diferencia.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4-6 porciones)

- 8-10 láminas de lasagna instantánea
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de cebolla picada
- 2 tazas de puré de jitomate
- 1 cda. de finas hiervas
- 1 tazas de agua
- 4 tazas de champiñones cortados al gusto
- 1/2 taza de queso vegano rallado al gusto
- 2 cdas. de alcaparras (opcional)

Preparación

Precalienta el horno a 180° C o 300 ° F

En un recipiente coloca los champiñones, ajo, cebolla, jitomate picado, puré de tomate, sal pimienta y agrega las finas hiervas. Revuelve muy bien y agrega la taza de agua. Prueba, ajusta de sal y reserva.

En un molde para lasagna, coloca una capa de la mezcla que acabas de hacer, y cubre con láminas de pasta para lasagna previamente humedecidas. Repite este paso hasta cubrir el molde.

Vierte sobre la ultima capa el resto de la mezcla y agrega queso rallado hasta cubrir y las alcaparras. Tapa con papel aluminio y hornea por 30 minutos a 180° C o 300 ° F

Si deseas que el queso se dore, quita el papel aluminio 5 minutos antes de completar el tiempo en el horno para que se haga una costra dorada.

Lasagna de Calabaza

Esta lasagna de calabaza es la prueba de que la cocina libre de crueldad puede ser nutritiva, deliciosa y sorprendente.

La calabaza cruda no solo aporta un toque crocante que eleva la textura del platillo, sino que también suma un gran valor nutricional, una receta perfecta para disfrutar en casa, en una cita o con tus amigos.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de soya texturizada
- 1 taza de champiñones rallados
- 6 jitomates
- 2 diente de ajo
- 1 rama de albahaca
- 1 cebolla
- 5 calabazas Italianas grandes
- Sal y pimienta

Preparación

En una cacerola, calienta un poco de aceite, agrega cebolla y sofríe a fuego medio hasta caramelizar, incorpora la soya previamente hidratada y escurrida junto con los champiñones rallados, ajusta con sal y pimienta al gusto, reserva.

En otra cacerola, añade aceite y sofríe cebolla hasta caramelizar, agrega el ajo y deja que se rostice ligeramente, añade los jitomates cortados en cubos pequeños junto con 1 taza de agua, cocina a fuego lento hasta que estén bien cocidos y se deshagan obteniendo algo parecido a un puré, añade la albahaca finamente picada, agrega el guiso de soya y deja que todo se integre a fuego bajo por 5 minutos y apaga el fuego.

En un plato, coloca 2 láminas de calabaza cruda como base, cubre con una capa del guiso, repite alternando capas de calabaza y guiso hasta completar 3 repeticiones.

Sirve y disfruta inmediatamente.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Queso Vegano Marinado

Lasaña de Berenjena con Boloñesa de Habas

Si buscas una alternativa ligera, libre de gluten y llena de sabor, esta lasaña de berenjena te va a conquistar, la combinación de las láminas de berenjena asada con una espectacular boloñesa de habas tiernas y un toque ahumado de chile chipotle crea un plato rústico, nutritivo y sumamente reconfortante.

Es la opción perfecta para una cena especial o para sorprender a tu familia con ingredientes sencillos transformados en alta cocina vegetal.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes

(8 a 10 personas)

- 3 berenjenas grandes (cortadas en láminas a lo largo)
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 1/4 de taza de habas secas (hidratadas en agua durante 8 horas, escurridas y picadas finamente en un procesador o sobre una tabla)
- 1/4 de cebolla blanca(cortada finamente)
- 4 o 5 jitomates maduros
- 1 taza de agua
- 1 diente de ajo
- 1 o 2 chiles chipotles en adobo
- Un trozo de cebolla (para la salsa)
- 4 hojas de laurel
- Sal y pimienta (al gusto)
- 1 taza de queso de cacahuete

Preparación

Comienza preparando la boloñesa: en una sartén amplia con una o dos cucharadas de aceite vegetal caliente, sofríe el cuarto de cebolla finamente picada a fuego medio-bajo hasta que se caramelice y tome un tono ligeramente dorado, añade de inmediato las habas hidratadas y picadas, sazona con un toque de sal y pimienta, y cocina moviendo constantemente para que se doren un poco.

Mientras tanto, coloca en el vaso de la licuadora los jitomates, la taza de agua, ajo, el trozo de cebolla, chiles chipotles al gusto y una pizca de sal y pimienta, licúa a velocidad alta hasta obtener una salsa homogénea y ligeramente espesa. De esta salsa recién licuada, separa una o dos tazas y resérvalas para el armado final.

Vierte el resto de la salsa sobre las habas doradas en la sartén, añade las hojas de laurel y deja cocinar a fuego bajo durante unos minutos hasta que la boloñesa espese por completo y las habas estén tiernas, rectifica la sazón con un poco más de sal y pimienta si lo consideras necesario, y retira las hojas de laurel al finalizar.

Para preparar las berenjenas, puedes asarlas directo en una sartén caliente sin grasa o barnizar las láminas con un chorrito de aceite vegetal antes de ponerlas al fuego, cocínalas por ambos lados solamente para ablandar un poco, no tienen que estar cocidas por completo. Retíralas del fuego.

Para el armado de la lasaña, toma un molde apto para horno y coloca una primera capa con las láminas de berenjena asada, distribuye encima una porción generosa de la boloñesa de habas al chipotle y cubre con otra capa de láminas de berenjena, para finalizar, espolvorea encima una capa abundante de queso vegetal de cacahuete, lleva el molde al horno precalentado a 180°C durante unos 15 a 20 minutos, o hasta que el queso de cacahuete esté doradito, sirve bien caliente.

¡Comparte!

También te Puede interesar: Pasta a las Finas Hierbas

Rollos de Lasaña con Plátano macho

Prepárate para sorprender a todos con esta receta que rompe con lo convencional, esta lasaña no se arma en capas tradicionales, sino en unos rollos espectaculares rellenos de plátano macho y una jugosa boloñesa de soya texturizada.

Bañada con una salsa bechamel sedosa de coco y terminada al horno, es el platillo perfecto para una ocasión especial donde quieras demostrar lo versátil y deliciosa que es la cocina basada en plantas.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(8 a 10 personas)

- Láminas de pasta para lasaña (precocidas y sin huevo en sus ingredientes)
- 4 o 5 plátanos machos (cortados a la mitad a lo largo)
- 1 taza de soya texturizada (hidratada en agua por 20 minutos, escurrida y perfectamente exprimida)
- 1 cda. de aceite vegetal
- 1/4 de cebolla blanca (cortada finamente)
- 2 cdas. de salsa de soya
- Sal, pimienta negra y pimienta blanca (al gusto)
- 3 o 4 jitomates maduros
- 1 o 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla (para la salsa)
- 4 hojas de albahaca fresca
- 4 hojas de laurel
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de harina de trigo
- 1 taza de leche de soya (o tu leche vegetal favorita sin endulzar)
- Una pizca de nuez moscada, sal y pimienta negra (al gusto)
- 1 taza de queso de cacahuete

Preparación

Para comenzar con los plátanos machos, colócalos ya cortados por la mitad a lo largo en un sartén amplio y vierte suficiente agua hasta cubrirlos por completo, llévalos a fuego medio y déjalos cocinar durante un par de minutos; después, retíralos del agua, deja que se enfríen y, con la ayuda de un vaso, una botella o cualquier utensilio plano, aplástalos con cuidado para que queden más delgados y uniformes, reserva.

A continuación, prepara la boloñesa de soya, en un sartén amplio con la cucharada de aceite caliente, sofríe el cuarto de cebolla finamente picada hasta que esté suave, agrega la soya

texturizada ya hidratada y exprimida, sazona con la salsa de soya, sal y ambos tipos de pimienta, y deja que se dore ligeramente a fuego medio.

Mientras tanto, licúa los jitomates con el agua, ajo, trozo de cebolla y las hojas de albahaca hasta obtener una salsa homogénea, vierte esta mezcla sobre la soya dorada, añade las hojas de laurel y deja cocinar a fuego bajo durante unos minutos hasta que la salsa espese por completo, recuerda retirar las hojas de laurel al terminar.

Para la salsa bechamel, calienta el aceite de coco en una sartén pequeña a fuego bajo, añade la harina de trigo y cocina sin parar de mover hasta que la mezcla adquiera un tono doradito, incorpora la leche de soya poco a poco mientras bates vigorosamente para evitar grumos, y sazona con sal, pimienta y un toque de nuez moscada. Cocina a fuego bajo, moviendo constantemente, hasta que la salsa tome una consistencia espesa y tersa.

Para armar los rollos, toma una lámina de pasta de lasaña precocida y extiende encima una mitad de plátano macho aplastado, de forma que queden estirados uno sobre el otro, coloca una capa generosa del relleno de boloñesa de soya y enrolla la pasta con cuidado para que quede bien rellena.

Acomoda cada rollo firmemente, uno al lado del otro, dentro de un molde para hornear previamente engrasado.

Finalmente, distribuye el resto de la boloñesa de soya en los huecos que queden entre los rollos, baña toda la superficie con la salsa bechamel de coco y espolvorea encima una capa generosa de queso de cacahuete, lleva el molde al horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 25 a 30 minutos, o hasta que la lasaña esté bien caliente y el queso luzca perfectamente dorado y gratinado, sirve caliente.

¡Comparte!

también te Puede Interesar: Pasta con Crema de Betabel y Parmesano

Lasaña de Papa con Picadillo de Lentejas

Si buscas una versión reconfortante, llenadora y con una textura sorprendente, esta lasaña de papa es la opción ideal, cambiamos la pasta tradicional por láminas de papa doraditas al sartén y las combinamos con una boloñesa casera de lentejas.

El gran secreto de esta receta está en los puntos de cocción: al mantener las lentejas y la zanahoria en su punto justo de firmeza, logramos un contraste espectacular con la suavidad de la papa y el queso gratinado.

Ingredientes

- 4 o 5 papas grandes (cortadas en láminas de medio centímetro de grosor aproximadamente)
- 1 taza de lentejas (precocidas por unos minutos para que queden firmes/crocantes, y escurridas)
- 4 cdas. de aceite vegetal
- 1/4 de cebolla blanca (cortada finamente)
- 1 zanahoria (cortada en cubos muy pequeños)
- 4 o 5 jitomates maduros
- 1 diente de ajo
- Un trozo de cebolla (para la salsa)
- 1 1/2 tazas de agua
- Una pizca de hierbas finas
- 3 o 4 hojas de laurel
- Sal y pimienta negra (al gusto)
- 1 taza de queso de cacahuete

Preparación

Comienza preparando el picadillo de lentejas, en una sartén amplia con una o dos cucharadas de aceite vegetal caliente, sofríe el cuarto de cebolla finamente picada a fuego medio hasta que se caramelice, añade las lentejas precocidas y, justo al final, incorpora los cubos pequeños de zanahoria; cocínalos juntos por muy poco tiempo para asegurar que la zanahoria conserve su textura crocante.

Mientras tanto, coloca en el vaso de la licuadora los jitomates, ajo, cebolla, hierbas finas, agua, una pizca de sal y pimienta. Licúa a velocidad alta hasta obtener una salsa homogénea, de esta mezcla recién licuada, separa un poco de salsa pura y resérvala para el armado final, vierte el resto de la salsa sobre la sartén con las lentejas y la zanahoria, agrega las hojas de laurel y deja que todo se integre y espese a fuego bajo durante unos minutos. Al terminar, recuerda retirar las hojas de laurel.

Para preparar la base de la lasaña, calienta un chorrito de aceite vegetal en una sartén y coloca las láminas de papa, déjalas dorar ligeramente por ambos lados hasta que comiencen a suavizarse, pero manteniendo su forma, y retíralas del fuego.

Para el armado, toma un molde apto para horno y coloca una primera capa con las láminas de papa doradas, distribuye encima una porción generosa del picadillo de lentejas y repite el proceso alternando capas: papa, lentejas y una última capa de papa. Para cerrar con broche de oro, baña la superficie con el toque de salsa pura que habías reservado al principio y espolvorea encima una capa abundante de queso vegetal de cacahuete. Lleva el molde al horno precalentado a 180°C hasta que la lasaña esté bien caliente y el queso derretido. Sirve caliente.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pasta con Carne de Soya y Rajas

Lasaña Verde de Champiñones

Si buscas un plato fuerte que sea el centro de atención en tu mesa, esta lasaña horneada es la respuesta, la magia ocurre al combinar la textura terrosa de los champiñones y la frescura de las espinacas con una salsa sorprendentemente cremosa de chícharos verdes.

Al fundirse con nuestros quesos de semillas y cacahuete, cada bocado se convierte en una experiencia reconfortante, suave y llena de sabor vegetal.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(6 personas)

- Láminas de pasta para lasaña (precocidas y sin huevo en sus ingredientes)
- 1 cda. de aceite vegetal
- 1/4 de cebolla blanca
- 2 tazas de champiñones
- 2 tazas de espinacas frescas (cortadas en tiras)
- 1 taza de chícharos verdes (precocidos y escurridos)
- 1 taza de leche de soya (sin endulzar ni saborizantes)
- 1 diente de ajo
- 1 cdita. de comino molido
- Sal y pimienta negra (al gusto)
- 1 taza de requesón de semillas
- 1 taza de queso de cacahuete (rallado o en porciones para fundir)

Preparación

Para comenzar con el relleno, calienta la cucharada de aceite vegetal en un sartén amplio a fuego medio y añade la cebolla cortada finamente para freírla hasta que esté translúcida, en ese momento, incorpora los champiñones troceados junto con las espinacas cortadas y guisa todo junto, sazonando con un toque de sal y pimienta al gusto hasta que los vegetales estén suaves.

Mientras se cocina el guiso, prepara la salsa cremosa colocando en el vaso de la licuadora los chícharos verdes precocidos y escurridos, la leche de soya, ajo, cominos, una pizca de sal y pimienta, licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla tersa, homogénea y muy cremosa. Vierte esta salsa verde sobre el sartén con los champiñones y las espinacas, revuelve bien para integrar todos los sabores y cocina a fuego bajo por un par de minutos.

Para armar la lasaña, engrasa ligeramente un molde apto para horno y coloca una primera capa de láminas de pasta de lasaña, distribuye encima una porción abundante de tu relleno verde de champiñones y añade cucharadas distribuidas de requesón de semillas, repite este orden (pasta, relleno de champiñones y queso crema de semillas) hasta completar tres capas en total.

Finalmente, cubre la superficie de la lasaña con una capa generosa de queso de cacahuete para que se gratine, lleva el molde al horno precalentado a 180°C y hornea durante aproximadamente 30

minutos, o hasta que la pasta esté perfectamente cocida y el queso de cacahuete luzca doradito. Deja reposar unos minutos antes de cortar y servir caliente.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pasta Verde con Albóndigas de Brócoli

Lasaña Fría

¿Quién dijo que la lasaña solo se come caliente y salida del horno? Esta versión fría es el plato veraniego por excelencia: refrescante, cremosa y repleta de texturas deliciosas.

Al combinar la textura perfecta de nuestro "vegatún" de garbanzo con la suavidad del tofu en ensalada, creamos un plato espectacular que convence a cualquiera, es ideal para preparar con anticipación, llevar de pícnic o disfrutar después de una tarde de deportes.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- Láminas de pasta para lasaña pre cocidas (asegúrate que en los ingredientes no contenga huevo)
- Aceitunas negras troceadas para decorar (opcional)

para el vegatún

- 1 taza de garbanzos (cocidos y triturados, sin llegar a puré)
- 1 lata pequeña de elote amarillo (o elote cocido en casa y desgranado)
- 1/2 pimiento morrón rojo (cortado en cubos pequeños)
- 1 taza de espinacas frescas (cortadas en tiras finas y alargadas, estilo emincé)
- 1 taza de mayonesa vegana
- 1 cda. de alga nori triturada o sazonador sabor a mar (opcional)

para la ensalada de tofu

- 200 g de tofu firme (cortado en cubos pequeños de medio centímetro aproximadamente)
- 2 cdas. de cebollín
- 1 taza de mayonesa vegana
- 2 cdas. de mostaza
- Sal y pimienta negra (al gusto)

Preparación

Comienza preparando el relleno de vegatún en un tazón amplio, para ello, mezcla los garbanzos cocidos y triturados con los granos de elote, el pimiento morrón rojo, algas o sazonador sabor a mar y las tiras finas de espinaca. Añade la mayonesa vegana y revuelve muy bien hasta que todos los ingredientes queden perfectamente integrados y cremosos, reserva esta mezcla.

En un tazón diferente, prepara el tofu, mezcla con cuidado los cubos pequeños de tofu con el cebollín finamente picado, mayonesa vegana y mostaza. Sazona con sal y pimienta al gusto, incorporando todo con movimientos suaves para evitar que el tofu se deshaga por completo.

Para armar la lasaña, toma un molde rectangular y coloca una primera capa de láminas de pasta ya listas y frías, esparce encima una capa generosa de vegatún, seguida de una capa de la

preparación de tofu. Repite el proceso colocando otra capa de pasta, otra de vegetún y finaliza con la mezcla de tofu restante.

Para el toque final, espolvorea las aceitunas negras troceadas sobre la superficie, cubre el molde y llévalo al refrigerador por lo menos durante una hora antes de servir para que todos los sabores se unan.

Si tienes tiempo, déjala reposar toda la noche en el refrigerador, ya que al día siguiente los sabores habrán tomado mucha más fuerza y estará verdaderamente irresistible.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Ensalada Verde Cremosa con Pasta