Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Lasaña de calabaza y setas

Un plato tradicional de la cocina mediterránea con un relleno algo diferente y un sabor sorprendente. La pasta le encanta a los niños y les proporciona hidratos de carbono saludables y energía. Con este relleno, de sabor suave, suplementamos con fibra, minerales y vitaminas (A y B).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 400 g. de calabaza.

- 400 g. setas frescas sabrosas (shitake, champiñones portobello..).

- 1/2-2 paquetes de lasaña precocida.

- Sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra.

- Para la bechamel: 1 litro de leche entera, 50 g. de mantequilla, 50 g. de harina de trigo, sal, nuez moscada, pimienta.

- Queso parmesano rallado.

¿Cómo lo preparo?

Trocear la calabaza a cuadraditos pequeños. Ponerles sal y pimienta y extenderlos, sobre papel de hornear, en la bandeja del horno. Se hornean unos 30 minutos a 180 grados hasta que estén blanditos. Escurrir y apartarlos reservando el jugo. Mientras está en el horno la calabaza se preparan las setas. Se trocean en trozos pequeñitos y se saltean en una sartén con un poquito de aceite de oliva, sal y pimienta a fuego fuerte para que no suelten

mucha agua. Se escurren y se reservan guardando el jugo que haya soltado.

Preparar la bechamel. Poner la mantequilla en la sartén. Cuando esté líquida se añade la harina y se mueve bien hasta que se forme una pasta. Vamos agregando la leche muy caliente poco a poco sin parar de mover. Poner sal, pimienta y nuez moscada. Si quedan grumos puede pasarse la batidora. Puede sustituirse un poco de leche por el jugo de la calabaza y las setas. Probar y corregir de sal. Que no quede muy sosa porque va a ser el líquido que hidrate la pasta.

En una bandeja cuadrada de hornear montar la lasaña cubriendo, en primer lugar, el fondo con una fina capa de bechamel. Cubriendo totalmente la superficie de la bandeja, se dispone una capa de placas de lasaña tal como viene en el paquete (no hace falta hidratarla previamente porque absorberá la bechamel en el horno y quedará "al dente"). No importa que se monten unas láminas con otras. Añadir bechamel sobre la lasaña e incorporar la mitad de la calabaza. Cubrir con otra capa de pasta, bechamel y la mitad de las setas. Repetir la operación poniendo otra capa de calabaza y otra de setas, y poniendo siempre un poco de bechamel sobre la pasta. Terminar con un poco de bechamel y, si se desea, un poco de queso parmesano (u otro queso curado) rallado por encima.

Hornear unos 20 minutos a 180 y sacar cuando esté dorado.

Se sirve cortando cuadraditos con una espátula.

**** Niños a partir de los 7-8 meses***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación