

Cuatro tipos de lasaña para disfrutar y preparar en casa

Tradicionalmente este popular plato se prepara con carne, pero con los años ha alcanzado cierta versatilidad. Con pescados, verduras y otros, su exquisitez no varía.

Ignacio Arriagada M.

La lasaña es un plato típico italiano que en Chile ha sabido posicionarse en la industria gastronómica por su exquisito sabor y versatilidad, lo que lo hace conquistar a cualquier paladar.

Según los historiadores, el origen de este plato se remonta a la Antigua Roma,

cuando Apicio, un conocido cocinero romano, escribió por primera vez la receta de la lasaña. Sin embargo, el 2007 el mundo culinario entró en disputa, luego que el diario londinense The Daily Telegraph señalara en una publicación que esta preparación tenía origen británico. Para acreditarlo, consignó un libro de recetas del año 1390 dedicado al monarca Ricardo II, donde se mencionaba la lasaña.

Tradicionalmente, este plato se prepara con carne entre capas de láminas de pasta que se cubren con bechamel y queso gratinado, pero también se puede utilizar otros rellenos, como las verduras y pescados.

Acá, cuatro expertos comparten algunas recetas.



LASAÑA BOLOÑESA TRADICIONAL

POR TOMÁS BAEZA, CHEF DE SUPERPROF.

Ingredientes

- 1 paquete de láminas de lasaña (aproximadamente 12 láminas)
- 500 gr de carne molida
- 1 cebolla grande, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- 800 gr de tomate triturado (puede ser enlatado)
- 1 paquete de salsa de tomate
- 1 cucharadita de azúcar (para reducir la acidez de los tomates)
- 2 cucharaditas de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 500 gr de ricota
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1 caja o lata de crema para batir
- 200 gr de queso mozzarella rallada
- 100 gr de queso parmesano rallado
- Aceite de oliva al gusto

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. En un sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y cocinar hasta que estén dorados. Agregar la carne molida al sartén y cocinar hasta que esté bien cocida. Añadir sal y pimienta al gusto. Verter el tomate triturado, el azúcar, la salsa de tomate, el orégano y la albahaca

al sartén con la carne. Cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese ligeramente. Probar y ajustar con condimentos según sea necesario. Mientras tanto, en otra fuente, mezclar la ricota y la crema con una pizca de sal y pimienta. En una fuente para horno, cubrir con mantequilla y luego extender una capa delgada de salsa de carne en el fondo. Colocar una capa de láminas de lasaña sobre la salsa. Extender una capa de la mezcla de ricota y crema sobre las láminas de lasaña, seguida de otra capa de salsa de carne. Espolvorear con queso mozzarella y queso parmesano. Repite este proceso alternando capas de pasta, carne y queso, hasta que hayas usado todos los ingredientes, terminando con una capa de queso en la parte superior. Cubrir la fuente con papel de aluminio y hornear en el horno precalentado durante unos 30 minutos. Retirar el papel de aluminio y hornear por otros 10-15 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujear. Dejar reposar durante unos minutos antes de cortarla en porciones y servir.



LASAÑA DE BERENJENAS

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN BORDERO.

Ingredientes

- 6 berenjenas
- 3 tomates medianos, sin piel cortados en cubitos
- 1/2 cebolla, picada en cuadrillos
- 200 gr de crema
- 1/2 taza de harina
- Hojas de albahaca al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- 3 cucharadas de ciboulette, picado finamente
- 1 paquete de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lo primero es cortar las berenjenas con piel en láminas a lo largo de 1 cm. Cubrir de sal y dejar reposar por unos 4 minutos hasta que boten el líquido amargo. Llevar al horno a temperatura media alta por 10 minutos. Retirar y reservar. En una olla a

fuego medio, verter el aceite y agregar los tomates y las cebollas. Cocinar por 8 minutos. En otra olla a fuego medio, vaciar la crema y añadir la harina. Mantener por 5 minutos revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos. Salpimentar al gusto. En la fuente disponer una capa de berenjenas y sobre esta verter la mezcla de tomates y cebollas. Cubrir con hojas de albahaca, adicionar otra capa de berenjenas y verter un poco de la crema sobre ella. Repetir el procedimiento alternando entre las berenjenas, los tomates, la albahaca y la crema. Terminar con las berenjenas, espolvorear el ciboulette, el queso rallado y llevar a horno hasta que la superficie esté dorada. Retirar y servir.



LASAÑA DE ALBÓNDIGAS DE JUREL CON BECHAMEL DULCE

POR MARÍA TRINIDAD FÓRTEZA, NUTRICIONISTA DE ORIZÓN.

Ingredientes

- 480 gr de jurel
- 200 gr de pasta (lasaña)
- 4 tazas de salsa de tomate
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 0,5 cdta de sal
- 1/4 de cdta de pimienta
- 1 taza de harina (sin polvos)
- 160 gr de mantequilla
- 3 tazas de leche semidescremada
- 4 cdas de azúcar rubia
- 4 cdas de aceite oliva

Preparación

Lavar, pelar y picar finamente la cebolla junto con la zanahoria. Sudar durante unos minutos en una sartén con aceite de oliva, salpimentar e incorporar la salsa de tomate. Escurrir los tarros de jurel, desmenuzar y reservar. Para la salsa bechamel, calentar la leche en

una olla a fuego bajo para que no hierva y en un sartén a fuego medio, agregar la mantequilla. Una vez que se derrita por completo, agregar de golpe la harina y no dejar de mezclar hasta que se forme una especie de pasta. Sin dejar de revolver, incorporar de a poco la leche caliente hasta que logre la consistencia de salsa. Salpimentar y rectificar sabores. Para el armado de la lasaña, en un bowl montar por capas de la siguiente manera: salsa de tomate para la base, jurel, salsa de tomate, lasaña precocida, salsa de tomate, jurel, lasaña precocida, salsa bechamel y, finalmente, espolvorear con azúcar rubia. Cocinar en el horno precalentado a 190°C durante 20 minutos. Sacar del horno y servir.

LASAÑA DE ESPINACAS

POR JAVIER MARJUL, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

- Masa casera precocida o 1 caja de lasaña precocida
- 800 gr de espinaca
- ½ cebolla
- Queso parmesano rallado
- 70 gr de mantequilla
- 70 gr de harina
- 1 litro de leche entera
- Sal al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Pimienta molida al gusto

Preparación

Picar la cebolla y sofreír a fuego lento. Una vez sofrida, añadir la espinaca previamente bien lavadas y cocer 15-20 minutos con sal al gusto. Reservar. En una olla agregar la mantequilla y derretir. Añadir la harina tamizada con colador y revolver por 5 minutos. Agregar la leche y revolver para evitar que se formen grumos. Cocinar todo por 15 minutos a fuego lento y salpimentar al

