KIKKOMAN

Lasagnes végétariennes aux lentilles et légumes avec une sauce umami

durée totale **65 min.** **10 min.** temps de préparation **55 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
4.383 kJ / 1.047 kcal

Matières grasses: **36,4 g**
Glucides: **127,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

80 g	d'oignon
1	gousse d'ail
40 g	de carottes
200 ml	de purée de tomates
150 ml	d'eau
60 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
40 g	de petits pois surgelés
150 g	de lentilles rouges
20 ml	d'huile de colza
200 g	de feuilles de lasagne
40 g	de parmesan râpé
80 g	de mozzarella à pâte dure

Garniture :

1 càs	de graines de sésame noir

PRÉPARATION

Étape 1

80 g d'oignon - **1** gousse d'ail - **40 g** de carottes - **200 ml** de purée de tomates - **150 ml** d'eau - **60 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **40 g** de petits pois surgelés - **150 g** de lentilles rouges - **20 ml** d'huile de colza
Emincer finement l'oignon et l'ail, couper la carotte en dés et faire frire dans de l'huile pendant 5 minutes. Ajouter ensuite la sauce soja Kikkoman, les petits pois et les lentilles. Cuire 10 minutes, le temps de faire ramollir les lentilles.

Étape 2

200 g de nouilles de lasagnes - **40 g** de parmesan râpé - **80 g** de mozzarella à pâte dure - **1 càs** de graines de sésame noir
Étaler une fine couche de la sauce de l'étape 1 au fond du plat allant au four, couvrir d'une couche de feuilles de lasagne et répéter l'opération avec plus de sauce. Saupoudrer la dernière couche de parmesan et de mozzarella râpée. Cuire au four à 180 °C pendant 30 minutes.
Servir les lasagnes chaudes dans une assiette et décorer le tout avec les graines de sésame noir.