Vegetarianas

LASANHA DE ABÓBORA E MILLET

Receita de Fã
Médio
64 Min.
6-8 Doses

INGREDIENTES

- PARA O RECHEIO
- 800 G DE ABÓBORA LIMPA E CORTADA EM PEQUENOS CUBOS
- 1 CHÁVENA DE MILLET SECO
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 CHÁVENAS DE CALDO DE LEGUMES BIOLÓGICO
- 1/2 CHÁVENA DE VINHO BRANCO
- 1 COLHER DE CHÁ DE CURCUMA
- 5 COLHERES DE SOPA DE AZEITE VIRGEM
- 6 FOLHAS DE MASSA DE LASANHA FRESCA
- QUEIJO PARMESÃO
- SAL
- PIMENTA
- PARA O BECHAMEL
- 100 G DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 100 CL DE LEITE MEIO GORDO BIOLÓGICO OU LEITE DE SOJA SEM AÇÚCAR
- 100 G DE MANTEIGA OU MANTEIGA VEGETAL
- 1 COLHER DE SOPA DE ORÉGÃOS EM FOLHA
- SAL
- PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Limpa-se a abóbora e corta-se em cubinhos, reserva-se.
2. Liga-se o forno a 180ºC.
3. Descascam-se os alhos e a cebola e colocam-se em metades na taça, com a lâmina picadora, velocidade 11, 15 seg.
4. Troca-se a lâmina picadora pelo acessório misturador e acrescenta-se o azeite e as folhas de louro, seleciona-se o programa SlowCook (130ºC) por 5 min.
5. Adicionam-se todos os outros ingredientes, excetuando os que vão ser usados no bechamel, misturando um pouco com a espátula. Programa-se 20 min, a 100ºC, a uma velocidade 3.
6. A meio da cozedura abrir e dar uma mexedela com a espátula.
7. Coloca-se o preparado noutro recipiente, reserva-se.
8. Para o bechamel: na taça, se desejado limpar antes de prosseguir, coloca-se o acessório batedor, seguido do leite; da farinha e dos temperos, a uma velocidade 7, durante 1 min.
9. Adiciona-se a manteiga em pedaços e seleciona-se o programa para molhos, velocidade 4 a 90ºC, 8min.(Receita base do livro 1 milhão de menus, p. 25)
10. Numa assadeira coloca-se uma base ligeira de bechamel.
11. De seguida, coloca-se, por camadas, a massa de lasanha e o recheio. Repetir até terminar os ingredientes. (deve-se ficar com três camadas de massa e duas de recheio).
12. Cobre-se com o restante molho bechamel e finaliza-se com o queijo parmesão.

- NOZ-MOSCADA

13. Vai ao forno a 180ºC, por cerca de 30min, ou até estar dourado.

14. Se desejado, decorar com ervas frescas picadas. (coentros,salsa; manjericão, etc)