

LASANHA DE ATUM E LEGUMES



CONFEÇÃO

2. 1. Coloque no copo do COMPANION a cebola, o alho, a cenoura ralada e o pimento vermelho e pique com a lâmina picadora 10 segundos, na velocidade 7.
4. 2. Troque a lâmina picadora pela misturadora. Coloque a courgette cortada em cubinhos pequenos, o azeite e a polpa de tomate e programe P1 slow cook.
6. 3. Junte o atum escorrido, os oregãos, o sal, a pimenta e envolva 20 segundos, Velocidade 5 e reserve.
8. 4. Pré-aqueça o forno a 180°.
10. 5. Monte a lasanha num pyrex proprio para ir ao forno, alternando as camadas com o recheio de atum/vegetais e a massa. Cubrir com uma generosa camada de béchamel, polvilhar com o queijo ralado e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.
12. Polvilhar com salsa picada antes de servir. Sirva com uma boa salada!

INGREDIENTES

- 200 G QUEIJO MOZZARELLA RALADO
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 200 G CENOURA
- 1 COURGETTE
- 1 PIMENTO VERMELHO
- 50 G AZEITE
- 300 G DE POLPA DE TOMATE
- 3 LATAS DE ATUM ESCORRIDO
- 1 C. SOPA DE OREGÃOS
- SAL Q.B.
- PIMENTA BRANCA Q.B.
- PLACAS DE LASANHA DE COMPRA
- SALSA PICADA Q.B.