

LASANHA VEGETARIANA



CONFEÇÃO

1. Lave e arranje a couve-flor e os brócolos. Descasque e lave as cenouras e corte-as em rodelas. Coloque todos estes legumes no cesto de cozedura a vapor, tempere com uma pitada de sal, coloque na taça do robot com 700 ml de água e programe a 130°C, durante 30 minutos. Retire o cesto com os legumes e deixe arrefecer.
2. Descasque a cebola, corte-a em quartos, deite-os na taça escorrida e com a lâmina picadora e pique durante 15 segundos na velocidade 10. Lamine grosseiramente a couve-flor e os brócolos, deite numa tigela, junte a cenoura e a cebola e reserve.
3. Lave e limpe a taça, troque pelo acessório batedor, deite-lhe o leite, a farinha e a manteiga, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e seleccione o Programa para Molhos, a 100°C, durante 10 minutos, na velocidade 6. Verta um pouco num tabuleiro, cubra com folhas de lasanha, disponha uma camada de legumes e de queijo ralado e regue com mais molho. Repita a operação terminando com folhas de lasanha e o resto do molho. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 25 minutos.

INGREDIENTES

- 400 G DE MASSA VERDE DE LASANHA (FRESCA OU PRÉ-COZIDA)
- 600 G DE BRÓCOLOS
- 600 G DE COUVE FLOR
- 2 CENOURAS GRANDES
- 1 CEBOLA
- 200 G DE QUEIJO RALADO
- 100 G DE FARINHA
- 50 G DE MANTEIGA
- 1 L DE LEITE
- NOZ-MOSCADA Q.B.
- SAL E PIMENTA Q.B.