

LASANHA DE LEGUMES



INGREDIENTES

- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 TOMATES MADUROS
- 5 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 1 CENOURA RALADA
- 1 COURGETE
- ESPINAFRES (A GOSTO)
- VINHO BRANCO
- AZEITE
- TEMPEROS (SAL, PIMENTA, COENTROS PICADOS, NOZ MOSCADA)
- UMA EMBALAGEM DE MASSA FRESCA PARA LASANHA.
- QUEIJO RALADO MOZARELA.
- PARA O BECHAMEL USEI A RECEITA DO LIVRO UM MILHÃO DE MENUS.

CONFEÇÃO

1. Refogar a cebola e o alho em azeite no P1, 3 minutos.

2. Adicionar os tomates e a courgete cortados aos cubos, a cenoura ralada, a polpa de tomate e os espinafres (usei uma embalagem de espinafres já lavados e cortei as folhas aos meio).

3. Temperei com sal, pimenta, noz moscada e coentros picados.

4. Programei P2, 20 minutos.

5. Aos 5 minutos adicionar um cálice de vinho branco.

6. Uma vez terminado o programa, reservar os legumes e fazer o bechamel (receita do livro Um Milhão de Menus)

7. Numa travessa colocar no fundo o preparado de legumes, depois uma camada de massa de lasanha e o molho bechamel. Está receita da para fazer duas camadas. Por cima colocar queijo ralado mozarela.

8. Levar ao forno durante 20 minutos a 180g.
