

LASANHA ATUM COM BÉCHAMEL DE COURGETE



INGREDIENTES

- 4 LATAS DE ATUM AO NATURAL
- 150GR DE CENOURA RALADA
- 1 CEBOLA
- 200GR POLPA DE TOMATE
- 2 COLHERES DE AZEITE
- 400GR DE COURGETE
- 4 QUEIJOS VACA QUE RI LIGHT
- 200ML LEITE MAGRO
- 100GR QUEIJO MOZZARELLA LIGTH
- 12 PLACAS DE MASSA PARA LASANHA

CONFEÇÃO

1. Colocar na taça meia cebola com a lâmina picadora e picar durante 10 segundos, na velocidade 7.
2. Trocar a lâmina pelo acessório misturador e juntar na taça as 4 latas de atum previamente escorridas, a polpa de tomate, a cenoura ralada e uma colher de sopa de azeite. Selecionar o programa P1 Slow Cook.
3. Assim que terminar, retirar o preparado da taça e reservar.
4. Sem lavar a taça, colocar novamente a lâmina e colocar as courgetes previamente descascadas e cortadas aos pedaços, com o leite, a meia cebola e uma colher de sopa de azeite. Dar um toque de turbo para picar, baixar com ajuda de uma espátula os bocadinhos na parede da taça. Retirar a lâmina e cozinhar durante 20 min, 90º graus na velocidade 2.
5. Quando terminar, voltar a colocar a lâmina, juntar os 4 Queijos Vaca que Ri Light, e temperar a gosto. Programar velocidade 12 durante 3 minutos. No final verificar a consistência. Triturar mais um pouco caso ainda não esteja um molho espesso.
6. Num pirex, colocar uma camada de massa, cobrir com o preparado de atum e com uma colher de molho béchamel. Fazer várias camadas até terminar todos os ingredientes.
7. No final polvilhar com o queijo mozzarella e levar ao forno até ficar dourado.