

# LASANHA INTEGRAL DE PERU COM BECHAMEL DE ALHO FRANCÊS



## INGREDIENTES

- PLACAS INTEGRAIS MILANEZA
- 100 GR QUEIJO MOZZARELLA
- OREGÃOS Q.B.
- BECHAMEL DE ALHO FRANCÊS
- 200 GR ALHO FRANCÊS ÀS  
RODELAS SÓ A PARTE BRANCA
- 350 ML LEITE
- 20 GR MANTEIGA
- 40 GR POLVILHO DOCE (PODE  
USAR MAIZENA, FARINHA,  
FÉCULA BATATA)
- SAL, PIMENTA E NOZ-MOSCADA
- FAZER A DOBRAR PARA MAIS  
DOSES...
- BOLONHESA DE PERU
- 600 GR DE PERU PICADO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES ALHOS PICADOS
- TEMPEROS:
- 3 COLHERES SOPA POLPA  
TOMATE
- 20 ML AZEITE
- 30 ML VINHO BRANCO
- 1 COLHER CAFÉ DE :
- CARIL, SAL, PIMENTA, ERVAS  
PROVENCE, GENGIBRE,  
ALECRIM SECO.

## CONFEÇÃO

1. Colocar numa taça de vidro o alho francês com 100 ml de leite envolver com película e levar ao micro em potencia baixa durante 3 minutos.  

---

---
3. Colocar lâmina triturar/amassar e adicionar o alho francês, leite, manteiga, polvilho doce, sal, pimenta e noz moscada programar vel 4, 90 graus, 9 minutos.  

---

---
4. Irá ver as rodela de alho logo eu trituro na vel progressiva 8,11,12 durante 2 minutos.  

---

---
6. Colocar o acessório misturador com os ingredientes todos lá para dentro envolver e programar vel 2, 100 graus, 18 a 20 minutos (é peru se for porco ou vaca tem que ser pelo menos 25 minutos)  

---

---
8. Num tabuleiro colocar bechamel, placas integrais, bolonhosa (escorro um pouco o molho não coloco muito pois o bechamel é suficiente para nós ), bechamel pouco, placas, bechamel, bolonhosa, placas e bechamel polvilhar com queijo mozzarella e oregãos. Levar ao forno cerca de 20 a 25 minutos, 180 graus.  

---

---
10. Ps: não cozi as placas porque coloco molho suficiente para cozer no forno  

---

---
11. Fonte:  
<https://odocenuncaamargouu.blogspot.com/2018/11/lasanha-integral-de-peru-com-bechamel.html>  

---

---