



Pratos Principais

Pizzas e Massas

Lasanha com Legumes

🕒 35 min.

🔧 Fácil

🔧 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

9 placas de massa para lasanha
1 c. de chá de azeite
2 cebolas (finamente picadas)
1 pimento vermelho (picado)
1 pimento verde (cortado)
200 g de tomate concentrado
1 dente de alho (esmagado)
20 g de manteiga
20 g de farinha de trigo
2,85 dl de leite
75 g de queijo da ilha (ralado)

Informação nutricional

Energia	274,5 kcal	14%*
Proteínas	12,8 g	26%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	27,3 g	10%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Deite o azeite numa frigideira e frite as cebolas e os pimentos até alourarem (4-5 minutos).
- 2 Junte a polpa de tomate, o dente de alho, o manjeriço, o sal, e a pimenta. Tape e deixe cozer em lume brando durante 30 minutos.
- 3 Entretanto, derreta a manteiga, junte a farinha e deixe cozinhar em lume forte 1 - 2 minutos.
- 4 Retire do lume e deite o leite em fio a pouco e pouco. Leve novamente ao lume e deixe engrossar.

- 5 Adicione metade do queijo. Rectifique os temperos.
- 6 Num tabuleiro rectangular de ir ao forno (28 x 17 cm) deite uma camada do preparado de pimento e cubra com as folhas de lasanha, mas sem as sobrepor.
- 7 Deite finalmente o molho de queijo e polvilhe com o restante queijo ralado.
- 8 Leve ao forno aquecido a 180°C durante 25 - 30 minutos.