

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 manjericão, 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 180ºC durante 25 - 30 minutos.