

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Lasanha

35 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
500 g de carne de vaca picada
1/2 cebola picada
azeite q.b.
2 latas de tomate aos cubos
2 embalagens de lasanha fresca
70 g de manteiga
100 g de farinha
1 l de leite
sal q.b.
mozarella ralada q.b.

Informação nutricional

Energia	823,5 kcal	41%*
Proteínas	37,6 g	75%*
Lípidos	24,8 g	35%*
Hidratos de Carbono	108,9 g	42%*

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

Preparação

1. Fazer um estrugido com a cebola e o azeite. Assim que aloirar juntar a carne até esta ganhar cor. Durante este processo, juntar 1 caldo de carne (ou 3 colheres de sopa de rabo de boi) e mexer.
2. Quando estiver corada, juntar o tomate, previamente passado pela varinha mágica. Deixar cozer em lume brando cerca de ½ hora. Provar. Se for necessário, acrescentar mais caldos ou sopa.
3. Entretanto, fazer o bechamel: Derreter a manteiga e polvilhar com a farinha, mexendo para que coza, mas sem deixar queimar. Juntar o leite e mexer com uma vara de arames até que ferva e engrosse. Temperar com sal.

4 Aquecer o forno a 180º. Numa assadeira colocar um pouco de bechamel e picado e espalhar. Colocar folhas de lasanha por cima, de forma a cobrir toda a superfície. Repetir este processo até terminar com bechamel e picado.

5 Cobrir com mozarella e levar ao forno cerca de 30 minutos ou até estar dourado.