

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Lasanha com Brócolos e Molho de Queijo

70 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

250 g de brócolos
2 cebolas
1 c. de sopa rasa de manteiga
1 alho (esmagado)
5 c. de sopa de farinha de trigo
8 dl de leite
1 c. de sopa de manteiga
250 g de queijo parmesão

Informação nutricional

Energia	256,8 kcal	13%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	15,5 g	22%*
Hidratos de Carbono	10,0 g	4%*

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

Preparação

1. Aqueça o forno a 200º e unte um tabuleiro com azeite.
2. Coza os brócolos, e corte-os em pedaços pequenos.
3. Aloure a cebola, bem picada, em margarina e junte o alho esmagado.
4. Misture de seguida os brócolos e tempere a gosto com sal e pimenta.
5. Para preparar o molho de queijo, dissolva a farinha num pouco de leite frio. Ferva o restante leite juntamente com a manteiga; junte a farinha dissolvida, mexendo sempre.

6 Deixe ferver durante 5 minutos em lume brando. Tire o tacho do lume e acrescente o queijo, deixando-o derreter. Tempere com sal e pimenta preta.

7 Coloque alternadamente as placas de lasanha, os brócolos com cebola e o molho de queijo, sendo a última camada o molho de queijo.

8 Cubra com o queijo ralado e leve ao forno cerca de 35 - 40 minutos.