

Pratos Principais | Para fazer com as crianças

Lasanha de atum com ervilhas

60 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

200 g de ervilhas congeladas
16 folhas de lasanha prontas a ir ao forno
200 g de cogumelos
200 g atum em lata ao natural
4 dentes de alho
200 g de cebola
100 g de alho-francês
100 g de cenoura
100 g de curgete
1 l de molho de tomate
4 dl de bechamel
50 g de queijo ralado
Sal e pimenta preta
1 folha louro
3 colheres de sopa de azeite
4 dl de leite
30 g de manteiga
2 colheres de sopa de farinha
Noz-moscada
4 dentes de alho
200 g de cebola
300 g tomate fresco maduro
1 kg de tomate sem pele
1 dl de azeite

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Leve ao lume o azeite com os dentes de alho e a cebola picada.
2. Acrescente o tomate maduro e deixe apurar.
3. Junte o tomate sem pele em cubos e deixe cozinhar em lume brando por 15 minutos, acrescente 5dl de água, deixe ferver mais 5 minutos.
4. Triture o molho com a varinha mágica e passe pelo passador de rede.
5. Tempere de sal e pimenta.
6. Leve ao lume a manteiga deixe derreter acrescente a farinha, mexa com varas de arame e deixe cozinhar por 4 minutos.
7. Sem parar de mexer, acrescente o leite até levantar fervura, tempere de sal e noz-moscada.
8. Passe pelo passador.
9. Corte os legumes todos em cubos.
10. Leve ao lume um tacho com o azeite e adicione o atum desfiado, os cogumelos laminados, as ervilhas descongeladas, os restantes legumes e a folha de louro. Tempere com o sal e pimenta, tape e deixe estufar em lume médio durante 5 minutos.
11. Num tabuleiro de forno, coloque as camadas intercaladas de folhas de lasanha, preparado de legumes e molho de tomate.
12. Termine com o molho bechamel e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno a 180ºC durante 40 minutos.