



Lasanha de Abobrinha

Ingredientes

Para a Lasanha:

- 2 abobrinhas médias
- 300g de carne moída magra ou frango desfiado (opcional, para uma versão vegetariana, use molho de tomate com berinjela e cogumelos)
- 1 xícara de molho de tomate caseiro ou de boa qualidade
- 200g de queijo mussarela light fatiado ou ralado
- 50g de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite de oliva para untar

vibesaudavel.com

1. Modo de Preparo
2. Lave as abobrinhas e corte-as em fatias finas no sentido do comprimento (use um fatiador de legumes ou mandoline para garantir a espessura uniforme).
3. Grelhe as fatias de abobrinha em uma frigideira antiaderente ou em uma chapa, sem óleo, apenas até ficarem levemente macias e com marcas de grelha. Reserve.
4. Em uma panela, prepare o recheio com a carne moída, refogando com seus temperos preferidos (cebola, alho, sal, pimenta). Depois de cozida, adicione o molho de tomate.
5. Em um refratário médio, comece a montar a lasanha. Espalhe uma fina camada de molho no fundo.
6. Em seguida, faça uma camada com as fatias de abobrinha, uma camada de molho e outra de queijo mussarela. Repita as camadas até que todos os ingredientes terminem, finalizando com uma camada de queijo.
7. Polvilhe o queijo parmesão por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até que o queijo esteja gratinado e borbulhante.
8. Sirva imediatamente.