

Lasanha integral de abobrinha com ricota

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

50 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

6

Description

Ingredientes

- 200 g de ricota
- 200 g de massa para lasanha integral pronta para ir ao forno
- 500 g de queijo mussarela
- 1 caixa de creme de leite (200 ml)
- 2 caixas de leite (medida da caixa de creme de leite)
- 1 colher grande de amido de milho
- 2 abobrinhas grandes
- 1 lata de milho
- 1 pacote de queijo ralado
- 4 dentes de alho
- 1/2 cebola
- temperos a gosto para a abobrinha (usei noz moscada páprica doce e orégano)
- 2 colheres de margarina para refogar
- 1 fio de azeite para refogar

Preparo

1. Refogue 2 dentes de alho e a cebola com a margarina e o azeite até que fique levemente dourado.
2. Pique a abobrinha em cubinhos e acrescente neste refogado junto com o milho.
3. Acrescente o sal e os temperos a gosto.
4. Misture e deixe apenas selar o exterior.
5. Não deixe cozinhar para ela não perder a crocancia nem perder muita água.
6. Molho de ricota
7. Refogue 2 dentes de alho em 1 colher de manteiga e 1 fio de azeite.
8. Quando estiver levemente dourado acrescente as 2 caixas de leite com o amido de milho e a ricota já esfareladinha.
9. Mexa até ferver e cozinhar o amido.
10. Acrescente o creme de leite mexa e acrescente o sal.
11. Faça o molho após a abobrinha para não esfriar e endurecer antes da montagem.
12. Montagem
13. Em uma travessa grande acrescente o molho no fundo a massa a mussarela e por cima a abobrinha.
14. Repita essas camadas finalizando com o molho de ricota mussarela e queijo parmesão ralado.
15. Preaqueça o forno a 180° C enquanto faz a montagem.
16. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto por 20 minutos
17. Depois retire o alumínio e deixe mais 5 minutos para gratinar.
18. Total de 25 minutos de forno. Para o preparo prévio gasta-se em torno de 25 minutos.