



20 mL de azeite de oliva extra virgem

Orégano

Pimenta

Manjeriçã

Noz moscada

Lasanha vegetal (textura modificada)

Ingredientes (para 1 porção)

100 g de lentilhas cozidas em conserva

60 g de massa para lasanha

50 g de berinjela

50 g de abobrinha

40 g de cebola

30 g de passata de tomate (preparada a partir de tomate sem casca e cozido)

1 dente de alho

60 mL de bebida de arroz

5 g de amido de milho

Preparo

Para o recheio:

1. Descascar e picar os legumes bem pequenos e congelar. Retirar do freezer e deixar de molho. Em uma frigideira, com um pouco de azeite, refogar a cebola e o alho. Depois de alguns minutos acrescentar a abobrinha e a berinjela. Misturar e cozinhar por alguns minutos.

2. Descascar os tomates, cozinhá-los na água, escorrer e processar, descartando a água do cozimento. Juntá-los ao preparado anterior, acrescentar o orégano, o manjeriçã e a pimenta. Mexer e refogar por mais alguns minutos, até o tomate reduzir.

3. Adicionar as lentilhas escorridas. Mexer levemente por alguns minutos. Desligar o fogo e reservar. Processar com um pouco de caldo até obter um purê homogêneo. Reservar.

Para a massa:

4. Cozinhar as folhas de massa em uma panela até que estejam bem cozidas. Escorrer e processar com um pouco de água e algumas gotas de azeite até formar um creme. Colocar uma pitada de sal.

Para preparar o molho bechamel de arroz:

5. Dissolver o amido em um pouco de bebida de arroz fria, misturar com o restante da bebida e transferir para uma panela. Cozinhar até engrossar. Adicionar pimenta e noz-moscada.

6. Para montar a lasanha, colocar algumas gotas de azeite em uma assadeira e espalhar camadas finas de massa com lentilhas trituradas. Terminar com uma camada de bechamel de arroz por cima.

7. Assar por alguns minutos e servir.