



20 mL de azeite de oliva virgem

Orégano

Pimenta

Manjeriçã

Noz moscada

# Lasanha vegetal

## Ingredientes (para 1 porção)

100 g de lentilhas em conserva cozidas

60 g de massa para lasanha

50 g de berinjela

50 g de abobrinha

40 g de cebola

30 g de passata de tomate (feita a partir de tomates sem casca e cozidos)

1 dente de alho

60 mL de bebida de arroz

5 g de amido de milho

Pão ralado

## Preparo

1. 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. Os legumes terão sido previamente cortados bem pequenos, congelados e deixados de molho.

2. Acrescentar a passata de tomate, acrescentar o orégano, o manjeriçã e a pimenta. Misturar e refogar por mais alguns minutos, até o tomate reduzir. Para fazer a passata de tomate, previamente deve-se ter tomates descascados e cozidos em água, depois disso escorridos e processados, descartando a água do cozimento.

3. Adicionar as lentilhas escorridas. Mexer levemente por alguns minutos. Desligar o fogo e reservar.

4. Hidratar as folhas de massa em água quente, de acordo com as instruções da embalagem.

5. Para fazer o bechamel, colocar o azeite em uma panela. Quando estiver quente, adicionar o amido de milho e misturar. Cozinhar por alguns instantes e acrescentar a bebida vegetal de arroz, de preferência quente. Mexer constantemente até engrossar. Adicionar pimenta e noz-moscada.

6. Para montar a lasanha, colocar algumas gotas de óleo em uma assadeira e intercalar as folhas de massa com o recheio. Terminar com uma camada de bechamel e um pouco de pão ralado por cima.

7. Gratinar por alguns minutos no forno até que o pão fique levemente tostado. Servir quente.