

# NeoChef™

COZINHA + SAUDÁVEL

EM MICRO-ONDAS

## LASANHA VEGETARIANA

### Ingredientes:

---

- 1 pacote de folhas para lasanha fresca.
- 1 Beringela.
- 1 Courgette.
- 200g cogumelos frescos laminados.
- 8 tomates frescos, maduros.
- 4 dentes de alho, picado muito fino.
- 1 queijo mozzarella de bufalo.
- 200g queijo de sao jorge ralado no momento.
- 1 pacote pequeno Molho Bechamel.
- Azeite qb.
- Sal qb.
- Pimenta preta acabada de moer qb.

### Preparação:

---

Lavar e cortar as rodela a beringela e courgette.

Pelar os tomates - Cortar um "x" no topo de cada tomate. Levar uma panela de água ao lume, colocar os tomates quando a água estiver a ferver, deixar mais ou menos 30 segundos ou até verificar a pele do tomate a sair. Retirar tomates da água a ferver, deixar arrefecer e de seguida retirar-lhes a pele.

Grelhar as rodela de beringela, courgette e os cogumelos. Reservar.

Num tacho pequeno, aquecer um fio de azeite, adicionar alho até alourar. Adicionar os cogumelos, saltear uns minutos. Adicionar tomates cortados aos cubos. Temperar com sal e pimenta. Reservar o molho de tomate.

Numa travessa de barro de ir ao forno, dispor 2 folhas de lasagna no fundo. Colocar todas as fatias de beringela e courgette. Polvilhar com algum queijo da ilha. Cobrir com mais 2 folhas de lasanha.

De seguida, por o molho de tomate por cima dessas folhas. Cobrir com mais 2 folhas de lasanha e finalmente, cobrir tudo com o molho bechamel, o queijo mozzarella e o restante queijo da ilha.

Regar com um fio de azeite e está pronta para ir ao micro-ondas.

**Selecionar o menu inverter código 2-3 durante 28m a cozinhar e 10m a gratinar.**