

# LASANHA DE PÃO INTEGRAL E SARDINHA

## INGREDIENTES

250 ml de água

1 xícara (chá) de molho de tomate margerita (molho de tomate, queijo e manjerição)

2 latas de sardinha de molho de tomate

queijo fatiado (cerca de 6 fatias)

1 pacote de pão integral

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 ovo cozidos

1 caixa de ervilha para enfeitar

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

margarina ou manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque para ferver a água, o extrato de tomate e as sardinhas.

Deixe ferver e mexa bem, coloque 2 colheres de farinha de trigo e mexa para não embolotar.

Depois, adicione as outras 2, mexendo sempre.

Assim que tiver uma mistura homogênea, apague o fogo e reserve.

Numa forma antiaderente unte com bastante margarina, coloque as fatias de pão integral, o molho e o queijo, logo depois mais fatias de pão e por último o molho, espalhando bem.

Corte o ovo em rodela e deposite na lasanha, juntamente com as ervilha espalhando-as.

Leve ao fogo por uns 15 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18818-lasanha-de-pao-integral-e-sardinha.html>