

LASANHA DE BERINJELA, ABOBRINHA E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 e 1/2 berinjelas

1 abobrinha grande

1 brócolis japonês grande

2 caixas de molho pronto de tomates (tipo pomarola)

200 g de mussarela em fatias

2 colheres (sopa) de mussarela ou parmesão ralado

250 g de ricota

250 g de espinafre

2 dentes de alho

2 claras

1/2 colher (sobremesa) de sal

1/2 colher (sobremesa) de pimenta-do-reino

500 g de massa de lasanha pré-cozida

azeite para untar a forma

MODO DE PREPARO

Lave e corte os legumes, a abobrinha e a berinjela podem ficar com casca e devem ser cortadas no sentido do comprimento.

Cozinhe a abobrinha com um pouco de água ou no vapor até que fique al dente (prefiro assar coberta com papel laminado por cerca de 12 minutos, no lugar de cozinhar), reserve.

Cozinhe o brócolis com um pouco de água ou no vapor até que fique al dente (cerca de 12 minutos), reserve.

Para fazer o molho de ricota, bata no processador ou liquidificador até formar uma massa: a ricota, o espinafre, as claras, o queijo ralado, o alho, o sal e a pimenta-do-reino.

Adicione temperos a gosto.

Unte a forma com azeite, o ideal é usar uma forma um pouco mais alta (5 cm x 22 cm x 32 cm).

Forre o fundo da forma com molho de tomate.

Monte a primeira camada com: massa, metade do molho de ricota, as abobrinhas e molho de tomate.

Monte a segunda camada com: massa, o resto do molho de ricota, as berinjelas e molho de tomate.

Monte a terceira camada com: massa, o restante do molho de tomate, o brócolis e a mussarela em fatias por cima.

Asse em forno preaquecido a 180-200º C, por cerca de 35 minutos.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20695-lasanha-de-berinjela-abobrinha-e-brocolis.html>