

LASANHA VEGETARIANA DA YAS

INGREDIENTES

TEMPEROS:

Temperos: noz-moscada

cominho

orégano

pimenta preta

sal

cheiro-verde

cebolinha

MODO DE PREPARO

PROTEÍNA DE SOJA:

Proteína de soja: Em uma vasilha, coloque 500 g de proteína e suco de 1 limão espremido, misture.

Em seguida, adicione cerca de 1 chaleira de água fervente.

Aguarde 5 minutos, escorra a água e "enxague" a proteína hidratada, escorrendo e espremendo a mesma novamente, reserve.

MOLHO VERMELHO DE PROTEÍNA:

Molho vermelho de proteína: Em uma panela, adicione azeite de oliva, 1/2 cebola picada, 1/2 pimentão picado, 1 abobrinha picada e refogue até a abobrinha ficar bem macia.

Após, adicione a proteína, o molho shoyu, o manjerição picado e os temperos de sua preferência.

Em fogo médio, mexa sempre até o molho shoyu reduzir, salgue se necessário.

Adicione o molho pronto e mexa até ferver, reserve.

MOLHO BRANCO:

Molho branco: Em uma panela, adicione a manteiga e a cebola, refogue.

Após, adicione a farinha de trigo (formará uma "massinha").

Coloque o creme de leite e mexa bem até misturar, em seguida, vá adicionando o leite mexendo sempre.

Tempere a seu gosto e aguarde dar o ponto de creme, reserve.

FINALIZAÇÃO:

Finalização: Em uma travessa monte a lasanha, intercalando o molho de proteína e o molho branco mais o queijo.

Finalize com uma camada de molho branco mais o queijo.

Coloque no forno a 180° C, por 25 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21498-lasanha-vegetariana-da-yas.html>