

# NATA DE SOJA AO FORNO

## INGREDIENTES

1 pacote de natas de soja  
2 batatas grandes cozidas em rodelas  
1/2 pimentão vermelho em rodelas  
1 cebola fatiada em rodelas  
alguns dentes de alho inteiros  
3 tomates fatiados  
2 ovos cozidos fatiados  
azeitonas a gosto  
2 xícaras de leite desnatado  
2 colheres de sopa de amido de milho  
1 colher de sobremesa de manteiga  
raspas de noz-moscada  
queijo parmesão ralado a gosto  
orégano, cheiro verde picado e pimenta-do-reino a gosto (opcional)  
azeite de oliva extra virgem o quanto queira  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Forre o fundo de um pirex com as rodelas de batata.

Vá colocando em camadas, as natas, os tomates, as cebolas e o pimentão.

Espalhe os dentes de alho e azeitonas e tempere a gosto.

Regue generosamente com azeite, cubra com filme de PVC e faça uns furos.

Leve ao micro-ondas para cozinhar em temperatura alta por, mais ou menos, 15 minutos.

Enquanto isto, prepare um molho branco com o leite, o amido e a manteiga, cozinhe tudo até engrossar em ponto de mingau mole.

Somente quando tiver atingido a consistência desejada, tempere com as raspas de noz-moscada e sal a gosto, reserve.

Ao final do cozimento dos legumes e da nata, retire do micro-ondas.

Distribua os ovos cozidos.

Despeje o molho branco por cima e salpique com queijo parmesão ralado.

Leve ao forno, sem cobrir, para gratinar por mais uns 15 minutos ou até dourar.

Como o prato já tem batatas, não há necessidade de mais nenhum carboidrato, bastando uma boa salada verde para acompanhar e ter uma refeição completa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29910-nata-de-soja-ao-forno.html>