

LASANHA À BOLONHESA DE ABOBRINHA NA AIR FRYER

INGREDIENTES

500 g de carne moída

1 abobrinha

2 tomates pequenos

1/2 cebola

1 colher de alho em pó ou picado

sal a gosto (quanto menos melhor)

200 g de muçarela em fatias

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Faça o molho bolonhesa juntando a carne, o alho, o sal, a cebola e o tomate sem semente picado

Descasque e fatie a abobrinha em lâminas no sentido da ponta para o fundo

As lâminas de abobrinha devem ficar da espessura de uma bolacha de água e sal

Pegue fominhas descartáveis e coloque no fundo uma camada de 1 cm do molho

Repita as camadas na sequência

Salpique o parmesão ralado por cima

Faça outra bandeja igual

Leve para assar na Air fryer por 10 minutos a 180º C

Rende 2 bandejas de 500 g cada

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/3710-lasanha-a-bolonhesa-de-abobrinha-na-air-fryer.html>