

# LASANHA VEGETARIANA À BOLONHESA (PTS)

## INGREDIENTES

1 pacote de lasanha (pode ser massa dura ou pré-cozida)

2 latas de molho de tomate pronto tradicional,

1 e meia xícara de PTS (Proteína de soja texturizada) escura e média. Pode ser Camil, Jasmine, MaisVita, MãeTerra ou comprada em casa de produtos naturais)

500 a 600 gramas de mussarela e um pouco de parmesão para polvilhar.

1 abobrinha grande ou duas pequenas (se preferir outros vegetais, pode substituir ou adicionar: berinjela, couve-flor, brócolis)

½ pimentão verde

1 cebola pequena

3 dentes de alho

1 porção generosa de salsinha

2 tomates maduros

1 tablete de caldo de legumes

1 caixinha de molho branco ou quatro queijos (opcional)

Sal para o molho

## MODO DE PREPARO

### PREPARANDO O PTS COM O MOLHO:

Preparando o PTS com o molho: Coloque o PTS numa panela e cubra com água (só cubra, não precisa encher a panela, pois vai derramar quando ferver)

Leve ao fogo e deixe levantar fervura e soltar uma espuma branca (se quiser coloque um pouco de molho shoyu, pois ajuda a tirar o gosto da soja)

Escorra numa peneira ou escorredor de macarrão e jogue água fria (choque térmico) até sumir a espuma, esprema com as mãos para tirar o excesso de água e repita o processo mais uma vez.

Reserve o PTS fervido, escorrido e espremido 2 vezes. Isso é fundamental!

Corte os temperos (cebola, alho, pimentão, tomates e salsinha) bem picadinhos. Refogue tudo numa panela com um pouco de azeite e com o tablete de legumes. Quando estiver tudo bem refogado, adicione o PTS e meio copo de água e deixe tudo refogar junto. O objetivo é que o PTS tome o gosto dos temperos.

Quando a água secar um pouco, jogue as duas latas (ou sachês) de molho pronto, corrija o sal e deixe ferver, mas não muito pois é necessário molho pra cozinhar a lasanha.

### MONTANDO A LASANHA:

Montando a lasanha: Do jeito tradicional, intercale duas vezes a sequência (a massa tem que, preferencialmente, estar em contato com o molho)

Molho, massa, molho, abobrinha (vegetais), mussarela - 2 vezes

Por último, polvilhe parmesão, cubra com papel alumínio e leve ao forno, obedecendo o tempo de cozimento da massa (na embalagem tem essa informação)

Se gostar (e tiver), pode colocar, antes do parmesão, uma caixinha de molho branco ou molho quatro queijos e só então jogar o parmesão.

Fica muito bom!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37349-lasanha-vegetariana-a-bolonhesa-pts.html>