

# LASANHA DE BERINJELA ATKINS

## INGREDIENTES

### MOLHO:

Molho: 2 tomates grandes

alho e cebola a gosto

sal e pimenta a gosto

ervas a gosto

### LASANHA:

Lasanha: 1 kg de carne moída de acém ou alcatra

3 berinjelas

300 g de queijo à sua escolha no ralo grosso

azeitonas

## MODO DE PREPARO

### MOLHO:

Molho: Bata todos os ingredientes juntos no liquidificador.

Leve a fogo para apurar, se não gostar de pedacinhos, coe.

### LASANHA:

Lasanha: Prepare a carne moída ao seu gosto e misture com o molho feito (cuidado para não afogar a carne moída em molho, só um pouco).

Descasque as berinjelas e filete em cortes verticais (+ou- 3 mm).

Aqueça água com sal e despeje sobre as fatias de berinjela até que suas sementes escureçam.

### MONTAGEM:

Montagem: Em um refratário alterne camadas da seguinte forma:

Molhe o fundo do refratário com o molho. Berinjela, carne moída, queijo.

Repita até terminar com queijo, decore com as azeitonas.

Leve ao forno até o queijo derreter.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37778-lasanha-de-berinjela-atkins.html>