

# LASANHA DE VEGETAIS

## INGREDIENTES

1 abóbora vermelha cortada em cubos  
3 molhos de espinafre picado  
1 cebola inteira picada em cubos  
3 cenouras graúdas cortadas em rodela  
3 tomates picados em cubos  
300g de mussarela  
1 pacote de queijo ralado  
1 pacote de massa para lasanha pré-cozida  
1 colher (chá) de manteiga  
farinha de trigo  
leite  
pimenta-do-reino  
1 folha de louro  
noz-moscada  
3 dentes de alho inteiros

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Tempere os cubos de abóbora à gosto e após o feito distribua em uma forma untada, levando ao forno por aproximadamente 15 minutos.

Em uma frigideira, refogue o espinafre. Temperando a gosto, também.

Retire o espinafre e na mesma frigideira refogue a cebola, adicionando um fio de óleo, uma pitada de sal e pimenta do reino à gosto. Mecha com uma colher de pau até que a cebola tenha um aspecto mais escuro (próximo ao marrom).

Refogue também as cenouras, temperando a gosto.

### CREME:

Crema: Adicione 1/2 litro de leite, 3 dentes inteiros de alho, pimenta-do-reino a gosto, noz-moscada a gosto, sal e uma folha de louro em uma panela, deixando ferver.

Em outra panela, adicione a manteiga, deixando-a derreter por completo.

Adicione a farinha de trigo e mecha até que se dissolva totalmente, formando uma espécie de crema.

Sobre esse creme, sem apagar o fogo, peneire o leite já temperado, mexendo novamente logo depois, até virar uma creme homogêneo e livre de bolinhas.

#### MONTAGEM:

Montagem: Em um pirex (ou forma) despeje um pouco do creme, espalhando por cima a abóbora, o espinafre, a cebola, o tomate e a cenoura.

Coloque fatias de mussarela cobrindo o recheio, seguido por mais uma camada de molho branco e uma camada de massa pré-cozida.

Repita as camadas e por último adicione um pouco de queijo ralado, levando ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43526-lasanha-de-vegetais.html>