LASANHA DE PANQUECA COM FRANGO E ABOBRINHA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:1 ovo

1 copo de farinha de trigo sem fermento

1 colher de sopa de óleo

1 copo de leite integral

1 pitada de sal

Orégano para finalizar

RECHEIO:

Recheio:250 g peito de frango cozido e desfiado

1 abobrinha média cortada em cubos finos

3 dentes de alho

1/2 cebola média picada

200 g de queijo mussarela

Quem quiser, pode colocar um poquinho de molho de tomate para deixaro frango mais molhadinho

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio:Refogue o alho e a cebola até murcharem.

Acrescente o frango, a abobrinha e o molho de tomate se quiser.

Corrija o sal, caso precise.

Misture todos os ingredientes até que se forme uma textura de frango cremoso para recheio.

MASSA:

Massa:Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2m aproximadamente.

Em uma frigideira média, 23 cm e de preferência antiaderente, coloque 1 pingo de óleo e espalhe por toda frideira.

Coloque a frigideira em fogo médio.

Quando a frigideira estiver aquecida, coloque, aos poucos, a massa espalhando com movimentos circulares bem devagar com a própria frigideira.

Não utilize colher ou garfo para espalhar a massa.

Deixe a massa fritar um pouco.

Quando a beiradinha da massa estiver virando ou tostando (sem queimar) por baixo é hora de virar.

Faça isso com o auxilio de uma espátula ou garfo.

Deixe mais ou menos 1 minuto do outro lado e retire da frigideira.

Retire e coloque diretamente em um refratário meio oval sem untar.

Se 2 panquecas foram suficientes para cobrir o fundo do refratário, coloque o recheio de uma vez só, espalhe bem e cubra com mussarela.

Guarde algumas fatias para colocar por cima.

Faça mais 2 panquecas, cubra o recheio e finalize com a mussarela e orégano (para quem gostar).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47207-lasanha-de-panqueca-com-frango-e-abobrinha.html