

LASANHA DE BERINJELA E SOJA

INGREDIENTES

2 berinjelas médias
1 xícara de soja texturizada
1 cebola grande
Manjerição
3 dentes de alho
Molho de tomate
Sal a gosto
Massa fresca para lasanha (opcional)
400 g de mussarela em fatia
Molho branco (opcional)
Azeite
Queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Ferva a soja texturizada por 3 minutos, escorra e reserve.

Corte a berinjela no sentido horizontal em fatias bem finas, de preferência passando pelo fatiador, ferva na água com sal a gosto por aproximadamente 5 minutos ou assim que ela amolecer um pouco (tome cuidado para não ferver muito, ela pode ficar se desintegrando). Depois reserve.

Rale a cebola e a refogue em fogo médio junto com o azeite, assim que estiver meio dourada acrescente o alho amassado ou ralado e refogue um pouco mais. Em seguida misture a soja escorrida refogando por aproximadamente uns 5 min. Acrescente sal a gosto.

Misture o molho de tomate ao seu modo, aconselho 600g, o que dá mais ou menos 2 pacotes daqueles já prontos que vende no supermercado, pode-se até mesmo já comprar pronto com manjerição. Caso prefira acrescente o manjerição por si mesmo.

Depois de pronto, é só verificar o sal e montar a lasanha (molho, berinjela, queijo, molho branco, massa) e ao final camada de queijo e queijo ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54649-lasanha-de-berinjela-e-soja.html>