

# LASANHA DE ABOBRINHA VERDE

## INGREDIENTES

1/2 caixa de massa para lasanha  
3 abobrinhas verdes  
2 peitos de frango para desfiar  
1 lata de creme de leite  
1 lata de leite (mesma lata do creme de leite)  
4 colheres de farinha de trigo  
1 vidro de requeijão, de preferência cremoso  
300 g de queijo mussarela  
300 g de peito de peru defumado  
1 lata de milho  
1 cebola picada  
1/2 pimentão verde  
1/2 pimentão vermelho  
Alho a gosto  
2 tabletes de caldo de frango  
1 colher de margarina  
1 lata ou caixa de molho de tomate de sua preferência  
queijo parmesão ralado (para cobrir)  
3 colheres de azeite de oliva  
Salsinha e cebolinha picadas (a gosto)  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MOLHO:

Molho: Refogue no azeite o alho e a cebola juntos deixando dourar um pouco, acrescente o peito de frango.

Mexa bem até a cebola e o alho estarem em contato com todo o frango. Acrescente o pimentão verde e vermelho, o tempero verde (cebolinha e salsinha) e continue mexendo. Complete o sal, coloque o milho e depois o molho de tomate. Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos. Cuidado para não queimar o fundo.

### CAMADAS:

Camadas: Raspe a casca da abobrinha somente de leve. Corte em fatias de comprimento não muito finas, lave e

coloque para pre cozir em agua ja aquecida e com sal. Nao deixar amolecer muito (se agua estiver bem quente, coloque as tiras de abobrinha para cozinhar por uns 5 minutos so). Retirar a abobrinha e nesta mesma agua acrescentar um pouco de oleo e cozinha a massa para lasanha, que tambem deve ficar ao dente. Escorrer.

#### MOLHO BRANCO - COBERTURA:

Molho Branco - Cobertura:Em uma vasilha coloque, ainda frio, 1 lata de creme de leite, a mesma medida de leite, 4 colheres de farinha e 1 colher de margarina. Mexa bem e leve ao fogo. Continue mexendo ate engrossar e reserve.

#### MONTAGEM:

Montagem:Coloque 1 camada de molho de frango, depois uma camada de peito de peru defumado, 1 camada de queijo mussarela e uma camada de abobrinha. Cubra a abobrinha com requeijão. Repita o processo mas desta vez, no lugar da abobrinha, use a massa de lasanha. Coloque mais uma camada de molho de frango, peito de peru, mussarela e então cubra tudo com o molho branco.

Polvilhe parmesão para dourar e leve ao forno por mais ou menos 20 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56017-lasanha-de-abobrinha-verde.html>