



LASANHA VEGETARIANA

Ingredientes

Para 8 fatias

8 folhas de lasanha de espinafre

Molho bechamel caseiro
(1L de leite e 100 g de amido de batata)

25g de caldo de legumes

1 cebola

800g de couve-flor

100g de cogumelos

Passos

- 1.** Descasque os cogumelos e cozinhe-os em água, juntamente com a couve.
- 2.** Despeje o leite numa panela com o caldo e deixe ferver. Em seguida, adicione o amido de batata em 3 vezes e mexa bem de cada vez.
- 3.** Descasque e corte a cebola e depois refogue-a numa panela com um pouco de azeite, tempere e junte aos legumes.
- 4.** Unte um tabuleiro e coloque as folhas de lasanha no fundo. Depois coloque uma camada de legumes e cubra tudo com bechamel. Repita até terminar os ingredientes.
- 5.** Cubra a superfície com bechamel e por cima polvilhe com fermento maltado ou com queijo ralado e leve a lasanha ao forno a 180°C, durante 30 minutos.