

Título: Lasanha de beringela

Veículo: AnaMaria Receitas

Página: 13

Mídia: Revistas

Data: 04/10/2019

Cidade: São Paulo

Cm2: 425.87

Jornalista: Redação



Sem glúten

Lasanha de beringela

INGREDIENTES

- 3 beringelas médias
- 3 colheres (chá) de sal

Molho à bolonhesa

- 4 colheres (chá) de azeite
- 2 cebolas pequenas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de cominho em pó
- 300 g de carne moída
- 2 latas de tomate pelado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ ramo de hortelã picada

Molho branco

- ½ xícara (chá) de creme vegetal
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose Original
- 1 cebola média
- 1 cravo
- 1 folha de louro

MODO DE PREPARO

Corte a beringela em fatias bem finas, no sentido do comprimento. Sobre cada fatia, salpique um pouco de sal e esfregue para que fique bem espalhado. Acomode-as



sobre uma peneira e faça peso com uma tigela durante uma hora, para que saia a água das fatias de beringela.

Molho à bolonhesa: em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Junte o alho, a canela e o cominho e refogue até que o alho comece a dourar. Refogue a carne moída nos temperos, adicione o tomate pelado e cozinhe por cerca de 30 minutos, em fogo baixo. Tempere com o sal e a pimenta e finalize polvilhando a hortelã picada.

Molho branco: em uma panela de fundo grosso, aqueça o creme vegetal em fogo médio. Acrescente a farinha e toste-a, mexendo sempre, por 2 minutos. Junte 2 ½ xícaras (chá) de água morna e o SupraSoy. Misture com a ajuda de um batedor de arame. Faça um talho na cebola e, nele, encaixe a folha de louro. Na mesma cebola, espete o cravo e coloque dentro do molho para que solte o sabor. Deixe cozinhar. Num refratário, alterne camadas de beringela e molhos. Leve ao forno para aquecer e sirva.

AnaMaria 13