



☐ Lasanha Cremosa de Carne Moída, Presunto e Muçarela

Uma receita clássica e reconfortante, perfeita para reunir a família com os ingredientes que você já tem!

☐ Ingredientes Identificados:

- Carne moída - fresca
- Muçarela - em fatias ou ralada
- Presunto - em fatias
- Molho branco - pronto ou para preparar
- Massa de lasanha - pré-cozida ou para cozinhar

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e prática!*

☐ Ingredientes da Receita (para 4 pessoas):

- 500g de carne moída
- 200g de presunto fatiado
- 300g de muçarela fatiada ou ralada
- 500ml de molho branco (caseiro ou pronto)
- 250g de massa para lasanha (pré-cozida ou não)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata de tomate pelado ou 300g de molho de tomate pronto
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto (para o molho branco)
- Salsinha picada a gosto (para finalizar)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Prepare o Molho de Carne: Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida, por uns 3-4 minutos. Acrescente o alho picado e refogue por mais 1 minuto, até perfumar.

Adicione a carne moída à panela e cozinhe, mexendo e desfazendo os grumos com uma colher, até que esteja completamente dourada e sem líquido. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Junte o tomate pelado (amassado) ou o molho de tomate pronto à carne. Se usar tomate pelado, adicione um pouco de água (cerca de 1/2 xícara) para ajudar a formar o molho. Deixe cozinhar em fogo baixo por uns 15-20 minutos, para que os sabores se incorporem. Se o molho ficar muito seco, adicione um pouco mais de água.

Prepare o Molho Branco (se for caseiro): Se estiver usando molho branco pronto, pule este passo. Para fazer o molho branco caseiro, derreta 2 colheres de sopa de manteiga em uma panela. Adicione 2 colheres de sopa de farinha de trigo e cozinhe, mexendo, por 1 minuto (roux). Adicione 500ml de leite aos poucos, mexendo sempre com um fouet para não empelotar, até engrossar. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto.

Montagem da Lasanha: Pré-aqueça o forno a 180°C. Se sua massa de lasanha não for pré-cozida, cozinhe-a conforme as instruções da embalagem e escorra. Em um refratário médio (aproximadamente 20x30cm), espalhe uma fina camada de molho branco no fundo.

Disponha uma camada de massa de lasanha. Em seguida, cubra com uma camada generosa de molho de carne. Por cima, adicione fatias de presunto e depois fatias ou muçarela ralada.

Repita as camadas: massa, molho branco, molho de carne, presunto e muçarela, até que os ingredientes acabem, terminando com uma camada de massa coberta por molho branco e bastante muçarela.

Asse: Leve a lasanha ao forno pré-aquecido por 30-40 minutos, ou até que esteja borbulhando e o queijo esteja dourado e gratinado. Se começar a dourar demais, cubra com papel alumínio.

Retire do forno e deixe descansar por uns 5-10 minutos antes de servir para que as camadas se firmem. Finalize com salsinha picada, se desejar.

☐ Tempo de Preparo

Até 1 hora (tempo ativo de preparo e forno)

☐ Rendimento

Serve 4 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Forno elétrico, Panelas, Refratário

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver carne moída, pode usar frango desfiado ou moído, ou cogumelos picados para uma versão vegetariana - mesma função na receita.

Para versão mais leve: use creme de ricota no lugar do molho branco ou leite desnatado para o molho branco, e queijo cottage no lugar da muçarela.

Para intensificar o sabor: adicione um pouco de vinho tinto seco ao molho de carne enquanto refoga, ou um raminho de alecrim fresco.

☐ *Dica do Chef:* Para um molho de carne mais encorpado, você pode adicionar um pouco de extrato de tomate ou cenoura ralada fininha enquanto refoga a cebola. Deixar a lasanha descansar por alguns minutos antes de cortar ajuda a manter as camadas mais firmes e bonitas!