



□ Lasanha Clássica à Bolonhesa da Chef

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes e o prazer de cozinhar em casa!

□ Ingredientes Identificados (para criar sua lasanha):

- Carne Moída - fresca
- Cebola - fresca
- Alho - fresco
- Tomate Pelado ou Passata - enlatado/em embalagem
- Folhas de Lasanha - secas ou frescas
- Leite - integral ou semidesnatado
- Manteiga - fresca
- Farinha de Trigo - seca
- Queijo Muçarela - em peça ou ralado
- Queijo Parmesão - em peça ou ralado

□ Combinação perfeita para uma receita deliciosa e reconfortante!

□ Ingredientes da Receita (para 4 pessoas):

- 500g de carne moída (patinho, acém ou similar)
1 cebola média, picada finamente
2 dentes de alho, picados ou amassados
1 lata (400g) de tomate pelado picado ou 500g de passata de tomate
250g de folhas de lasanha pré-cozidas (ou tradicionais, se preferir cozinhar antes)
500ml de leite integral
50g de manteiga sem sal
50g de farinha de trigo
300g de queijo muçarela ralado ou fatiado
50g de queijo parmesão ralado
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Uma pitada de noz-moscada ralada na hora

Folhas de manjericão fresco para finalizar (opcional)

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

□ Modo de Preparo:

Prepare o Molho Bolonhesa (Ragu):

Em uma panela grande ou frigideira funda, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar transparente, por uns 5 minutos. Acrescente o alho e cozinhe por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.

Adicione a carne moída e aumente o fogo. Doure a carne, desfazendo os grumos com uma colher, até que esteja completamente cozida e sem líquido. Tempere com sal e pimenta do reino.

Junte o tomate pelado (ou passata). Se estiver usando tomate pelado em lata, pode amassá-lo um pouco com a colher. Adicione 1/2 xícara de água (ou vinho tinto, se tiver e gostar). Mexa bem, reduza o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe por pelo menos 30 minutos, ou até 1 hora, mexendo ocasionalmente. Quanto mais tempo cozinhar em fogo baixo, mais saboroso ficará. Ajuste o sal e a pimenta no final.

Prepare o Molho Branco (Béchamel):

Em uma panela média, derreta a manteiga em fogo médio-baixo. Adicione a farinha de trigo de uma vez e mexa vigorosamente com um fouet (batedor de arame) por 1 a 2 minutos, formando um "roux" (uma pasta). Isso cozinha a farinha e evita o sabor de cru.

Retire a panela do fogo e adicione o leite, aos poucos, mexendo constantemente com o fouet para evitar a formação de grumos. Volte a panela ao fogo médio e continue mexendo até o molho engrossar e atingir a consistência desejada (cobrindo as costas de uma colher). Tempere com sal, pimenta do reino e uma pitada de noz-moscada ralada na hora.

Montagem da Lasanha:

Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média).

Em uma assadeira refratária (aproximadamente 20x30cm), espalhe uma fina camada de molho branco no fundo. Cubra com uma camada de folhas de lasanha (se suas folhas não forem pré-cozidas, siga as instruções da embalagem para cozinhá-las antes).

Sobre as folhas de lasanha, espalhe uma camada generosa de molho bolonhesa. Cubra com uma porção de queijo muçarela ralado.

Repita as camadas: molho branco, folhas de lasanha, molho bolonhesa, muçarela. Continue até o topo da assadeira, terminando com uma camada de folhas de lasanha, uma boa porção de molho branco e, por cima, bastante queijo parmesão ralado.

Asse e Sirva:

Cubra a assadeira com papel alumínio (com o lado brilhante para baixo) e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

Retire o papel alumínio e asse por mais 15-20 minutos, ou até que a lasanha esteja borbulhando e o queijo esteja dourado e gratinado.

Retire do forno e deixe descansar por 10-15 minutos antes de cortar e servir. Isso ajuda a lasanha a firmar e facilita o corte. Sirva com folhas de manjericão fresco, se desejar.

□ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora (aproximadamente 40 minutos de preparo ativo + 40 minutos de forno)

□ Rendimento

Serve 4 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás ou Forno elétrico, Panelas (para os molhos), Frigideira funda, Assadeira refratária, Fouet (batedor de arame)

△ Observações

Esta receita contém laticínios (leite, manteiga, queijos) e glúten (farinha de trigo, massa de lasanha). Não foram especificadas restrições.

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver **carne moída**, pode usar **carne de soja texturizada** para uma versão vegetariana, ou **lentilha cozida** para um ragu diferente.

Para versão mais leve: Use **leite desnatado** e **queijos light** no molho branco e na montagem. Você também pode adicionar **vegetais picados** (cenoura, abobrinha) ao molho bolonhesa para aumentar o teor de fibras.

Para intensificar o sabor: Adicione um toque de **vinho tinto seco** ao molho bolonhesa antes do tomate, e deixe evaporar o álcool. Um pouco de **extrato de tomate** também realça a cor e o sabor.

Se não tiver **noz-moscada**, um pouco de **pimenta branca** ou um toque de **louro** no molho branco pode dar um aroma similar.

□ *Dica do Chef:* Para um molho bolonhesa ainda mais rico, cozinhe-o por mais tempo em fogo muito baixo. Os sabores se aprofundam e se misturam maravilhosamente. E não se esqueça de deixar a lasanha descansar um pouco depois de assar; isso evita que ela desmorone ao ser servida!