

Lasanha de carne

(4 pessoas)

Ingredientes:

300g carne picada;
1 embalagem de placas de lasanha;
1 curgete aos cubos;
2 tomates maduros picados;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
200g de espinafres;
Azeite qb;
250ml de molho de tomate;
150g de queijo mozarela;
1 iogurte sólido;
Sal, pimenta e folhas de oregãos qb.

Preparação:

1º Escaldar as folhas de espinafre em água a ferver. 2º Refogar a cebola, alho e tomate com azeite. 3º Adicionar a carne picada, curgete e deixe cozinhar. 4º Acrescentar os espinafres, o molho de tomate e temperar com sal, pimenta e oregãos. 5º Deixar apurar em lume brando por 3 a 5 minutos. 6º Forrar o fundo de um tabuleiro, com um pouco de molho de tomate com iogurte. Fazer em diferentes camadas até acabar o preparado. 7º Finalizar com a camada de massa e regar com o molho de tomate e iogurte. 8º Polvilhar com queijo ralado e oregãos. 9º Levar ao forno pré aquecido a 180º

(Adaptado DGE)