



UNIDADE 9 - Receita 15

Lasanha vegana ao forno

Para 2 a 4 pessoas

Quantidade / Ingredientes

Massa:

600 g de farinha de trigo

3 substitutos veganos para ovos

3 colheres de chá de sal

Água - conforme necessário

Recheio:

300 g de cebola

30 ml de óleo

800 g de cogumelos

3 dentes de alho

80 g de grãos de trigo

280 ml de vinho

200 ml de água

160 ml de leite de amêndoa ou de coco

800 g de espinafre fresco

1-2 substitutos veganos para ovos

Temperos:

queijo vegano ralado para gratinar

Sal/pimenta, ervas aromáticas

Preparação:

- Massa: Amassar os ingredientes até obter uma massa elástica e estendê-la com um rolo até ficar fina. Cortar em pedaços.
- Recheio: Descascar e picar finamente as cebolas, fritar em óleo até ficarem douradas. Picar os cogumelos, descascar os dentes de alho e fritar com as cebolas.
- Misturar o vinho, a água e o leite de amêndoa com o trigo partido e deixar ferver.
- Lavar e picar grosseiramente os espinafres e adicionar com o substituto do ovo. Temperar com sal/pimenta e ervas italianas.
- Colocar o molho numa assadeira, depois uma camada de massa, depois outra camada de molho com cogumelos e espinafres – repetir as camadas, e finalmente pôr molho e queijo vegano ralado por cima.
- Assar no forno a 180 °C por 30-40 minutos

