

LASANHA DE **ATUM** COM ESPINAFRES

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

250g de massa para lasanha
4 latas de atum
2 cebolas picadas
4 dentes de alho picados
Polpa de tomate q.b.
50 dl de molho béchamel
2 folhas de louro

200g de queijo mozzarella ralado
1,5 dl de azeite
Oregãos q.b.
Sal grosso q.b.
Noz-moscada q.b.
Pimenta q.b.
1 molho de espinafres
1 copo de vinho branco

PREPARAÇÃO

Comece por ligar o forno nos 180°.

Escolha e lave os espinafres e coza-os numa panela com água fervente temperada com sal durante 5 minutos.

Depois de cozidos, escorra-os.

Divida por dois tachos, o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro e deixe refogar.

Num dos tachos junte o atum e deixe fritar um pouco.

No outro tacho junte os espinafres e deixe fritar um pouco.

Junte polpa de tomate ao atum e aos espinafres, divida o vinho branco pelos dois, tempere ambos com pimenta, noz-moscada e oregãos, e deixe ferver durante uns minutos.

Num tabuleiro coloque em camadas alternadas atum, uma colher de molho béchamel, queijo mozzarella e uma folha de massa, em seguida uma camada de espinafres, uma colher de molho béchamel, queijo mozzarella e uma folha de massa e assim sucessivamente até acabar os ingredientes sendo a última camada de massa.

Cubra a lasanha com o restante molho béchamel e polvilhe com o restante queijo mozzarella.

Leve ao forno e deixe cozinhar entre 30 a 40 minutos.



Custo: 9.89 € ; Custo por pessoa: 1.65 €

<http://www.saborintenso.com/f17/lasanha-atum-espinafres-72/>

www.saborIntenso.com