

LASANHA DE SALMÃO COM ESPINAFRES E COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

600g de salmão
375g de folhas de massa fresca para lasanha
300g de cogumelos portobello laminados
½ molho de folhas de espinafres
8 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
1 folha de louro cortada ao meio
3 tomates médios maduros,
sem pele cortados em cubinhos
2 colheres de sopa de polpa de tomate
100 ml de vinho branco
Folhas de orégãos secas
60g de farinha de trigo sem fermento
1 litro de leite
Noz-moscada q.b.
200g de queijo mozarela ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 15 minutos

Custo: 15.00 € | Custo por pessoa: 2.50 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/lasanha-salmaa-espinafres-cogumelos-41249/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho com água a ferver, tempere com sal. Coloque o peixe a cozer durante 3 minutos. Passado os 3 minutos, retire com uma escumadeira o salmão para um prato e deixe arrefecer.
2. Numa panela leve ao lume 3 colheres de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de cebola picada. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Ao refogado, adicione a farinha e mexa muito bem. Aos poucos e enquanto mexe, adicione o leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada ralada. Mexa muito bem até que comece a borbulhar e retire.
3. Numa frigideira leve ao lume ¼ do alho picado e 2 colheres de sopa de azeite. Mexa e quando estiver quente, adicione os cogumelos. Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta. Deixe saltear até que os cogumelos percam a água. Por fim, tempere com umas folhinhas de orégãos.
4. Entretanto, numa outra frigideira, leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite e ¼ dos alhos. Logo que esteja quente, adicione os espinafres. Tempere com umas pedrinhas de sal e salteie até que estes percam a água. Depois dos espinafres salteados, misture os cogumelos e 3 conchas pequenas de molho béchamel. Misture tudo muito bem e quando começar a ferver, retire do lume.
5. Limpe o peixe de peles e de espinhas e desfie.
6. Num tacho leve ao lume 3 colheres de sopa de azeite, a restante cebola, o restante alho e o louro. Mexa e deixe refogar até que a cebola fique vidrada. Ao refogado adicione o tomate. Mexa e deixe refogar muito bem até que o tomate comece a desfazer-se.
7. Depois do tomate desfeito, adicione a polpa de tomate e o vinho branco. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver alguns minutos até que o álcool evapore. Quando estiver a ferver, retire o louro e adicione o salmão. Tempere com orégãos. Mexa e logo que comece a ferver, retire do lume.
8. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque camadas alternadas de salmão, folhas de massa de lasanha e o salteado de espinafres com os cogumelos. Polvilhe as camadas de espinafres com os cogumelos com um pouco de queijo ralado. A última camada deverá ser de massa. Por fim, cubra tudo com o molho béchamel. Polvilhe com o restante queijo ralado e um pouco de folhas de orégãos secas.
9. Leve ao forno pré-aquecido nos 170°C e deixe gratinar durante 50 minutos. Depois da lasanha gratinada, retire-a e sirva. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com