


Dia 3
Almoço:
Prato principal

Lasanha de Berinjela

INGREDIENTES:

- 100 gramas de berinjela (½ berinjela média) cortada em lâminas verticais
- 50 gramas de tofu branco
- 20 gramas de tomate (1 unidade)
- 10 gramas de cebola
- Ervas de Provence à gosto
- Folhas de manjeriçã

 Tempo de preparo
40 min.

MODO DE PREPARO:

Grelhe as fatias da berinjela no fio de azeite em uma frigideira antiaderente. Salpique ervas de Provence ou orégano se preferir. Reserve. Divida o tomate ao meio, retire as sementes e coloque em uma forma com um fio de azeite e sal. Leve ao forno brando por 20 minutos. Espere esfriar e retire a casca. Coloque o tofu em um prato. Solte-o com um garfo, tempere com fio de azeite, sal e ervas desidratadas a gosto.

*Se preferir,
substitua a
berinjela por
abóbora
verde.*

Molho

INGREDIENTES

- 20 gramas de molho de tomate
- 20 gramas de tomate (1 tomate) sem sementes e picado
- 10 gramas de cebola (1/2 cebola) picada
- 1 colher de sopa rasa de azeite
- 1 colher de chá de tempero verde
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola no fio de azeite, coloque o molho de tomate e refogue. Acrescente o tomate cortado e desligue o fogo em seguida. Finalize salpicando com sal.

Montagem

Unte uma forma refratária com azeite. Coloque uma camada de berinjela, depois outra de tofu e o tomate. Repita o procedimento com o restante dos ingredientes. Finalize colocando o molho de tomate. Leve ao forno para aquecer e sirva em seguida.