



## Lasanha de abobrinha

### Ingredientes:

100 g de abobrinha fatiada em lâminas  
50 g de tofu  
2 tomates  
Ervas finas  
20 g de molho de tomate orgânico ou natural  
½ cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 colher (chá) de tempero verde  
Lasanha de abobrinha  
Folhas de manjerição  
Azeite de oliva extra-virgem e sal a gosto



### Modo de preparo:

Grelhe as lâminas de abobrinha com um fio de azeite em uma frigideira antiaderente, salpique ervas finas e reserve. Divida um tomate ao meio, retire as sementes, coloque-o em uma fôrma com um fio de azeite de oliva extra-virgem e sal, leve ao forno baixo por 20 minutos, espere esfriar e retire a pele. Com um garfo, esfarele o tofu em um prato e tempere com um fio de azeite, sal e ervas a gosto. Para o molho, doure a cebola e o alho no azeite, coloque o molho de tomate e refogue. Acrescente o outro tomate picado, o tempero verde e o manjerição e desligue o fogo. Finalize com sal a gosto. Unte uma fôrma com azeite de oliva extra-virgem, coloque uma camada de abobrinha, uma de tomate sem pele picado, outra de tofu e finalize com o molho. Leve ao forno para aquecer.

Rendimento: 1 porção

