



*Receitinhas*

# LASANHA DE ABOBRINHA COM TOFU

## INGREDIENTES:

- 3 tomates bem maduros;
- 2 colheres de sopa de tofu;
- 2 abobrinhas cortadas em fatia;
- 1 cebola;
- azeitonas verdes picadas;
- molho de tomate;
- ervas a gosto;

## MODO DE PREPARO:

Com um fio de azeite, grelhe as abobrinhas em uma frigideira antiaderente e salpique as ervas por cima delas. Depois disso, corte os tomates ao meio e retire as sementes e coloque-os em uma travessa junto com o orégano e o sal e leve ao forno brando por cerca de 20 minutos, ao esfriar, retire a pele do tomate e reserve-o. Agora coloque o tofu em um recipiente, amasse com o garfo e adicione o azeite, sal, temperos e ervas a gosto.

### Modo de preparo – Molho:

Em uma panela, doure a cebola e coloque o molho de tomate em quantidade suficiente para refogar, refogue e vá adicionando os tomates cortados e as azeitonas picadas, desligue o fogo em seguida e salpique com sal. Agora é só montar sua lasanha com a abobrinha, o tomate e o tofu.



