

# Lasanha de Berinjela – Receita Lowcarb



Lasanha de berinjela lowcarb

## INGREDIENTES

1 peito de frango

1 cebola

1 dente de alho

1 cenoura

4 tomates

4 colheres de sopa de extrato de tomate

Sal e pimenta a gosto

3 berinjelas grandes

3 fatias de queijo muçarela

## MODO DE PREPARO

Leve o frango para cozinhar em uma panela de pressão com a cebola, a cenoura, o alho (tudo inteiro mesmo), sal e pimenta com água cobrindo todo o conteúdo por 20 minutos.

Retire os pedaços de frango e reserve.

Bata o conteúdo da panela com os tomates no liquidificador, transfira para uma panela, adicione o extrato de tomate e leve ao fogo para apurar.

Desfie o frango e adicione ao molho da panela.

Deixe o molho com o frango ferver até ficar com a consistência desejada: quanto mais líquido, mais espesso.

Enquanto espera o [molho](#) ficar no ponto, fatie as berinjelas no sentido do comprimento (não precisa ser muito fina).

Leve as fatias para grelhar na frigideira antiaderente dos dois lados até ficar macia – não precisa de azeite.

Comece montando a lasanha com uma camada de molho, e termine também com uma camada de molho.

Por cima da última camada distribua o queijo fatiado e leve ao forno apenas para gratinar – o forno já deve estar preaquecido no grau máximo por 10 minutos.

Sirva a seguir.

## **Lasanha de berinjela lowcarb**