

# Receita de Lasanha de Abobrinha

*Deliciosa receita de Lasanha de Abobrinha! Lowcarb saborosa e fácil.*



*A “frida” Talise Tiecher, é minha amiga desde sempre. Minhas primeiras recordações de infância tem essa linda moça presente. Nem lembro porque começamos a nos chamar de Frida na época em que dividimos ap (sonho de criança ainda!) em Porto Alegre, mas ela é a minha Frida.*

*Por esta época confirmei que o gosto e talento para a boa mesa, vem de berço. Como comentei outro dia, tenho várias referências culinárias e a Talise e seus pais, Tere e Nico fazem parte desse grupo em quem me inspiro.*

*E hoje minha Frida nos brinda com uma de suas excelentes receitas (espero que seja a primeira, de muitas!) para figurar*

neste blog. Apreciem sem moderação esta **Receita de Lasanha de Abobrinha!**

---

## **Receita de Lasanha de Abobrinha**

Hoje eu vi aquela abobrinha solitária, abandonada na geladeira, me olhando, como quem diz “me use, antes que eu te deixe!”. Sou uma pessoa com várias manias na cozinha. Uma delas é sempre ter coisas pré-prontas, ou, como dizem, a “meia viagem”. Tipo: fico nervosa se não tenho frango desfiado no freezer. Me julguem.

Adoro uma sopinha, então, quando faço o caldo, já aproveito pra colocar um franguinho a mais, desfio e congelo em potinhos (2a mania, potinhos, a-do-ro), assim, na hora do aperto posso apelar por ele pra um sanduíche, uma pastinha, uma massa ou mesmo pra incrementar uma canjinha a jato – isso é assunto pra outra oportunidade.

O mesmo acontece com carne moída – ou guisado, ou o popular boi ralado, como preferir! Quando preparo um “lote”, refogo com cebola e alho e congelo o tanto a mais. E esse “tanto a mais” veio a calhar com a história da abobrinha de hoje. Ocorre que, com aquela abobrinha me implorando atenção, o guisadinho pré-preparado no freezer e um vidro de passata de tomate na geladeira, a luzinha das ideias gordas brilhou!

Na real, nem tão gordas. Pra quem tá na vibe **Dukan**, ou **Low Carb**, essa **receita** é uma joia! Olha o que fiz: Lavei a abobrinha, cortei e descartei as pontas e fatiei no sentido do comprimento, fatias de mais ou menos meio centímetro. Pincelei azeite de oliva dos dois lados, aqueci bem uma frigideira de fundo grosso e grelhei as fatias, temperando com sal e pimenta do reino.

Depois disso, foi só correr pro abraço. Aqueci a passata, acrescentei o guisado (direto do freezer pra panela), coloquei

uma pitadinha de açúcar pra corrigir a acidez, completei com salsinha picada e **voilà**, o molho estava pronto!

A montagem é a mais simples: intercalei camadas de molho com as fatias de abobrinha grelhada e finalizei com uma camadinha de queijo – inclusive uns pedacinhos de brie, que estavam “sobrando” na geladeira também. Não sou uma **cheese addicted**, logo, economizo no queijo, uso só pra dar um toquezinho, mas quem curte pode intercalar ele nas camadas. Faltou só uma pitada de orégano! Depois do forno, a delícia ficou assim. Pode ser servida com arroz e uma saladinha verde, mas eu comi só ela, e com vontade!





---

*Para fazer esta deliciosa receita **low carb** da **Talise**, você vai precisar de: uma abobrinha (da comprida, verdinha e grande); molho de tomate (em pedaços, pronto, feito em casa como preferir); temperos (use os que gosta mais!); carne moída; salsinha; queijo; azeite de oliva.*