Cozinhar em Família

Alimentação Saudável e Sustentável

Eco-Escolas

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Refeição	Almoço ou Jantar
Nome da receita	Lasanha de legumes da época
Doses	6 pessoas
Ingredientes	**Quantidades**
Bróculos	1 médio
Alho francês	1 médio
Placas de lasanha pré-confecionadas	6 placas
Molho béchamel	500 ml
Sal grosso	q.b.
Queijo ralado	q.b.

Preparação

Cortar os raminhos do bróculo em pedaços e cortar o alho francês em rodelas.
Colocar um tacho/panela ao lume com 700 a 800 ml de água, juntar o sal grosso e deixar levantar fervura, quando a água estiver a ferver juntar os legumes, mexer e deixar cozer por 5 minutos. Depois dos 5 minutos escoar a água e reservar.
Colocar outra panela ao lume com água e deixar ferver, cozer as placas de lasanha uma a uma para não colarem, devem ficar com textura mole. Cobrir o fundo de um tabuleiro com duas placas de lasanha, por cima colocar uma camada de legumes e regar com molho béchamel, repetir o processo, finalizar com duas placas de lasanha. No final cobrir com molho béchamel e por fim polvilhar com queijo ralado.
Vai ao formo pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos para gratinar.

Memória descritiva

Eco-Escolas

Cozinhar em Família

Alimentação Saudável e Sustentável

Lasanha de Legumes

Cozinha/Pastelaria e Eco-Escolas

A Coordenadora do Eco-Escolas, da Escola Secundária Gaia Nascente, apresentou este projeto ao professor de Cozinha/Pastelaria. Por sua vez, em aula síncrona o professor explicou aos alunos em que consistia o projeto e quais os seus objetivos - https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/desafios-2019-2020/cozinhar-em-familia/.

Alguns alunos ficaram bastante entusiasmados e proposeram-se a trabalhar e participar neste concurso. Todo o trabalho foi feito a partir de casa com alguma ajuda da família.

O trabalho selecionado foi o do aluno João Costa, da turma 10D. O João preparou uma lasanha de legumes da época, no vídeo descreve e explica todos os passos para a confeção deste prato.

Link para o vídeo: https://youtu.be/QGNl5_1d3Po