

## **Sydney McLaughlin-Levrone confirma estatus como una de las atletas más dominantes de la era moderna con victoria en el 400m vallas olímpico**

Sydney McLaughlin-Levrone confirmó su estatus como una de las atletas más dominantes de la era moderna con la victoria en la final olímpica de 400m vallas, rompiendo su propio récord mundial en un tiempo de 50.37 segundos.

La atleta de 25 años confirmó su dominio en una prueba en la que ha roto el récord mundial en seis ocasiones cuando derrotó fácilmente a la estrella holandesa Femke Bol (52.15) en tercer lugar en el Stade de France el jueves por la noche. Anna Cockrell de los EE.UU. ganó la plata en 51.87.

McLaughlin-Levrone se espera que corra en el relevo 4x400m más tarde esta semana, donde puede ganar su tercera medalla de oro olímpica de carrera.

Con el oro, se convierte en la primera estadounidense en defender el oro en una prueba individual de pista desde las medallas de oro consecutivas de Michael Johnson en los 400m en 1996 y 2000.

Antes en la noche, los estadounidenses ganaron dos medallas en los 200m: el campeón de 100m Noah Lyles terminó en tercer lugar y Kenny Bednarek ganó plata detrás del campeón de Botswana Letsile Tebogo, que corrió superbemente para reclamar el oro. Se reveló después de la carrera que Lyles está sufriendo de Covid.

EE.UU. reclamó otro oro más tarde el jueves cuando Grant Holloway ganó el hombre 110m vallas frente a su compañero de equipo Daniel Roberts. Rasheed Broadbell de Jamaica ganó bronce.

### **Inscríbese a nuestro boletín informativo de Olympic y Paralympic**

Nuestro boletín informativo diario lo mantendrá actualizado sobre todas las noticias del Olímpíadas y Paralympiadas.

**Aviso de privacidad:** Los boletines informativos pueden contener información sobre organizaciones benéficas, publicidad en línea y contenido financiado por terceros. Para obtener más información, consulte nuestra Política de privacidad. Utilizamos reCaptcha de Google para proteger nuestro sitio web y se aplican la Política de privacidad y los Términos de servicio de Google.

## **Um experimento culinário: lasanha inspirada na cozinha si chuana com agrião**

Um dos perigos de ser um cozinheiro apaixonado por cozinhar **casa loterica on line** casa é acabar com um monte de especiarias e temperos semi-usados de diferentes lojas de alimentos do mundo. Isso pode levar a algumas experiências culinárias interessantes - tarragon entrando **casa loterica on line** um curry indiano, digamos, ou tahini **casa loterica on line** uma omelete francesa. É nesse espírito de experimentação que surgiu a receita de hoje: ingredientes que originalmente comprei para fazer mapo tofu acabaram indo para nossa lasanha de domingo. O sabor essencial aqui é o *doubanjiang*, ou paste de feijão chilli Pixian, uma pasta de feijão largo fermentada e intensamente umami que você encontra **casa loterica on line** lojas chinesas.

# Lasanha inspirada na cozinha si chuana com agrião

Preparo **25 min**

Cozimento **3 h**

Serve para **6**

Para a béchamel

**10 folhas de louro fresco**

**2 colheres (chá) de grãos de pimenta preta**

**2 colheres (chá) de grãos de pimenta de Sichuan**

**6 estrelas anis**

**900ml de leite integral**

**60g de manteiga**

**60g de farinha de trigo**

Para a salsa de carne

**1kg de carne moída de porco**

**3 colheres (sopa) de feijão preto fermentado**

**400g de tomates picados**

**½ colher (chá) de pó de chili**

**100g de purê de tomate**

**200g de paste de feijão chilli Pixian**

**5 alhos**

, picados finamente (25g líquidos)

**5cm de raiz de gengibre**

, picado finamente (25g)

**250ml de leite integral**

Para montar

**1 manoquinho de cebolinha**

, cortado **casa loterica on line** pedaços de 1cm

**2 colheres (sopa) de azeite vegetal**

**9 folhas de lasanha secas**

(ou mais, dependendo do tamanho de **casa loterica on line** forma)

**100g de queijo parmesão**

ralado

**300g de mozzarella**

, cortado **casa loterica on line** fatias

Para o agrião

**2 alhos**

, picados finamente

**1 colher (sopa) de azeite vegetal**

``less 1 grande manoquinho de agrião

``` , talos e folhas separados, tudo cortado grossamente

**1 colher (sopa) de molho de soja escura**

**2 colheres (sopa) de sementes de gergelim**

, ligeiramente torrado

Comece com a béchamel. Coloque os temperos inteiros e o leite **casa loterica on line** uma grande panelinha, traga a uma simmer suave, cozinhe por alguns minutos, então desligue o fogo, cubra e deixe esfriar e infundir.

Desfie a carne moída **casa loterica on line** uma panelinha grande e cozinhe **casa loterica on line** fogo médio-alto por oito a 10 minutos, até dourar uniformemente. Adicione os feijões

fermentados, tomates e pó de chili, traga a um simmer, então reduza o fogo. Cubra e cozinhe por uma hora, mexendo ocasionalmente. Misture a purê de tomate, paste de feijão chilli, alho, gengibre e leite restante e cozinhe por mais uma hora. A salsa ficará finalmente um vermelho escuro rico com gordura clara subindo para o topo; adicione um pouco de água se estiver seca. Enquanto isso, frite a cebolinha **casa loterica on line** duas colheres de sopa de azeite vegetal por três a quatro minutos, até amolecer e dourar nos cantos. Cozinhe as folhas de lasanha **casa loterica on line** lotes por 90 segundos, então reserve **casa loterica on line** uma grelha. Quando a carne tiver cozinhado por 90 minutos, coloque a béchamel através de um pano para remover os temperos. Derreta a manteiga **casa loterica on line** uma panela limpa **casa loterica on line** fogo médio, adicione a farinha e mexa por alguns minutos. Adicione o leite, mexendo para evitar grumos, cozinhe a vapor por três minutos, então cubra e desligue o fogo. Preaqueça o forno a 200C (180C fan)/390F/gás 6. Unte uma forma de 28cm x 21cm com manteiga, então espalhe um terço da carne. Cubra isso com um quarto da béchamel, um terço da cebolinha e um quarto do parmesão, então cubra com três folhas de massa. Repita essas camadas duas vezes mais, então espalhe a béchamel restante por cima. Cubra com o restante do parmesão e todo o mozzarella, então assa por 40-50 minutos, até dourar e fervente. Reserve a lasanha para descansar e esfriar enquanto cozinha o agrião. Em fogo baixo, frite o alho **casa loterica on line** uma colher de sopa de óleo por dois a três minutos, até levemente dourado, adicione os talos de agrião e molho de soja, e cozinhe por dois minutos. Misture as folhas, cozinhe por três a quatro minutos, até encolher, então espalhe as sementes de gergelim e sirva ao lado da lasanha.

---

**Informações do documento:**

Autor: [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com)

Assunto: casa loterica on line

Palavras-chave: **casa loterica on line - [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com)**

Data de lançamento de: 2024-09-02