



Lasagne vegetariane

🕒 1h30

↳ 45 min preparazione + 45 min cottura



Procedimento:

- 👤 ❶ Lavare tutte le verdure.
- ❷ Tritare la cipolla, la carota e il sedano.
- ❸ Scaldare in una pentola l'olio d'oliva e rosolare le verdure tritate.
- ❹ Tagliare a dadini le zucchine e le melanzane e aggiungerle nella pentola. Cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti. Aggiungere la polpa di pomodoro e condire con sale e pepe. Cuocere per altri 15 minuti.
- ❺ Preparare la besciamella leggera*.
- ❻ Preriscaldare il forno a 200°C.
- 👤 ❼ Prendere una pirofila da forno rettangolare e coprire il fondo con un strato fine di verdure.
- 👤 ❽ Aggiungere poi uno strato di pasta, uno di verdure e uno di besciamella. Poi di nuovo la pasta, le verdure e la besciamella. Terminare con uno strato di pasta e uno di besciamella.
- 👤 ❾ Cospargere l'ultimo strato con il formaggio grattugiato.
- ❿ Coprire con della carta d'alluminio e infornare nel forno per circa 30 minuti.
- ⓫ Togliere la carta d'alluminio e cuocere ancora per 15 minuti in modo da far gratinare il formaggio.

*Besciamella leggera:

- 👤 ❶ Sciogliere la farina in 1 dl di latte freddo.
- ❷ Scaldare 9 dl di latte con un pizzico di sale.
- ❸ Quando il latte sta per bollire aggiungere il composto di latte e farina rimestando energicamente con una frusta.
- ❹ Cuocere mescolando continuamente fino a quando la salsa sarà ben addensata (5-10 minuti).
- ❺ Aromatizzare con la noce moscata.

Ingredienti:

- 200 g circa di fogli di pasta per lasagne (senza precottura)
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 2 zucchine
- 1-2 melanzane
- 800 g di polpa di pomodoro
- 3 cucchiai di formaggio grattugiato
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- besciamella leggera*

NB: si possono utilizzare altre verdure come gli asparagi, i finocchi, i peperoni, ecc.

* Besciamella leggera:

- 1 l di latte
- 80 g di farina
- noce moscata
- sale

x 4 persone



PRIMAVERA

🕒 = tempo di preparazione

🕒 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

🟢 = frutta e verdura

🟡 = carne, pesce, uova, leguminose

🟠 = farinacei

🔵 = latte e latticini



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)