

Buono e conveniente: lasagne alle verdure per meno di 3.50 franchi a persona



Festa vegetariana: queste lasagne con verdure, funghi e besciamella fatta in casa sono apprezzate anche da chi ama la carne.

Oggi sfrigola nel forno una bella lasagna con tante verdure fresche e besciamella fatta in casa. Quest'ultima dona a questa pietanza una meravigliosa consistenza cremosa e un sapore così buono che anche chi in genere non ama le verdure ne sarà entusiasta. Altri punti a favore: le lasagne possono essere preparate in anticipo e persino surgelate – e tutto questo a meno di fr. 3.50 a testa!

A proposito, nel blog Denner si possono trovare anche non sono vegetariane.

lasagne a basso contenuto di carboidrati con melanzane..... Tuttavia,

Sugo di pomodoro

- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 cipolla grande, finemente tritata
- 2 spicchi d'aglio, pressati
- 500 ml di pomodori pelati
- 1 cucchiaino di maggiorana
- 1 cucchiaino di basilico
- 1 cucchiaino di zucchero
- Sale

Besciamella

- 50 g di burro
- 40 g farina
- 500 ml di latte intero freddo
- 30 g di parmigiano grattugiato
- Sale, pepe e noce moscata a piacere

In aggiunta

- 1 zucchina media, tagliata a fette sottili
- 1 peperone, tagliato a striscioline sottili

- 130 g di champignon, tagliati a fette sottili
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 250 g di mozzarella, spezzettata
- 1 manciata di foglie di basilico fresco
- Circa 12 fette di lasagne
- 100 g di parmigiano, grattugiato
- Erbe aromatiche tritate per guarnire
- Pirofila circa 27 cm x 20 cm

Sugo di pomodoro

1. Scaldare 1 cucchiaio d'olio d'oliva in una casseruola e rosolare la cipolla e l'aglio fino a quando la cipolla è trasparente.
2. Aggiungere i pomodori pelati, condire con maggiorana, basilico, zucchero e sale e far cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

Besciamella

1. Per la besciamella, sciogliere il burro lentamente in una casseruola. Far rosolare la farina a media temperatura, mescolando continuamente, facendo attenzione a non bruciare nulla.
2. Aggiungere gradualmente il latte, mescolando vigorosamente per evitare che si formino grumi di farina. Far bollire la salsa a fuoco medio fino a raggiungere la consistenza desiderata (alla fine dovrebbe essere densa e cremosa).
3. Amalgamare il parmigiano e condire con sale, pepe e noce moscata.

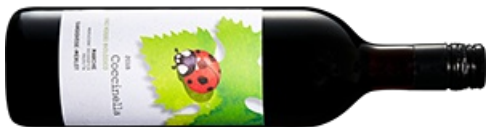
Lasagne

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi con resistenza superiore e inferiore. Marinare le verdure e i funghi con ½ cucchiaino di sale e 1 cucchiaio di olio.
2. Versare una piccola quantità di besciamella sul fondo della pirofila.
3. Posarvi uno strato di lasagne e ricoprirle con il sugo di pomodoro. Segue uno strato di verdure, da cospargere con le foglie di basilico e la mozzarella, quindi aggiungere di nuovo la besciamella.
4. Continuare nello stesso ordine – strato di lasagne, salsa di pomodoro, verdure, foglie di basilico, mozzarella e besciamella – fino ad esaurimento di tutti gli ingredienti. Finire con uno strato di salsa di pomodoro.
5. Cospargere le lasagne col parmigiano grattugiato e cuocere per 40-45 al centro del forno fino a quando il formaggio non assumerà un colore dorato e le lasagne sfrigoleranno.
6. Lasciatele raffreddare un po' e guarnite con le erbe aromatiche fresche a vostro piacimento.

Tempo di preparazione e cottura: circa 1 ora e 15 minuti

Coccinella Sangiovese/Merlot bio Marche IGP

Rosso granata carico con riflessi violacei. Profumo delicato di frutti rossi maturi e un accenno di brezza marina. Corpo medio e retrogusto piuttosto persistente.



[Visualizzare nello Shop Vini](#) >