

Video tutorial: lasagne low carb con melanzane



Il piatto preferito da gustare strato dopo strato. Oggi vi propongo un'aromatico sugo bolognese, della cremosa besciamella e delle deliziose melanzane in una lasagne fatta in casa come quella della nonna.

La melanzana ha un caratteristico sapore delicato e può quindi essere facilmente abbinata ad un'ampia varietà di ingredienti. Oggi usiamo la verdura viola come alternativa a basso contenuto di carboidrati per sostituire le classiche sfoglie di pasta. A seguito del suo alto contenuto di acqua, l'ortaggio appartenente alla famiglia delle Solanacee è povero di calorie, ma per le nostre lasagne deve essere prima disidratato con sale.

Ora passiamo alla ricetta per gustare strato dopo strato.

Sugo bolognese

- 530 g di carne macinata mista (metà bovina e metà suina)
- 2 scatole grandi di pelati tritati
- 1 carota tagliata a cubetti
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio, pressati
- Un pezzettino di sedano a stecca con le foglie (viene cotto insieme agli altri ingredienti e poi tolto a fine cottura)
- 1 dl di vino rosso
- ½ foglia di alloro
- 1 chiodo di garofano
- 1 dado di brodo di verdura
- Un po' di olio d'oliva
- Sale, pepe, basilico secco

Salsa besciamella

- 45 g di burro
- 6 cucchiaini di farina
- 3 dl di acqua fredda
- 3 dl di latte freddo

- 2 cucchiaini di parmigiano

E poi

- 1,2 kg di melanzane
- 2 mozzarelle rotonde
- Ev. un po' di parmigiano da cospargere

Sugo bolognese

1. In una padella antiaderente, riscaldare un po' d'olio d'oliva; non appena sarà caldo, arrostiti brevemente la carne macinata.
2. Abbassare la fiamma, aggiungere le cipolle e l'aglio e continuare a cuocere.
3. Una volta imbriondite le cipolle, aggiungere le carote, un po' di sale, pepe e basilico. Lasciare soffriggere il tutto ancora brevemente in modo tale che i sapori si leghino.
4. Smorzare con la metà di vino e il contenuto delle due scatole di pelati. Risciacquare con dell'acqua le scatole di pelati e aggiungerla alla salsa in cottura.
5. Unire il dado di brodo, il sedano, l'alloro e il chiodo di garofano, lasciare cuocere il tutto brevemente. Ridurre il calore e lasciare sobbollire il sugo bolognese a fuoco lento per almeno un'ora, preferibilmente un'ora e mezza. Di tanto in tanto mescolare.
6. 10 minuti prima che il sugo sia pronto, aggiungere il resto del vino rosso restanti e far sobbollire di nuovo per qualche minuto senza coperchio.
7. Alla fine rimuovere il sedano, l'alloro e il chiodo di garofano e aggiustare il sugo a piacere.

Melanzane

1. Tagliare le melanzane per il lungo a fette di uno spessore di circa 1,5 cm, quindi cospargere le superfici tagliate con un po' di sale.
2. Dopo circa 10 minuti, tamponare le goccioline che si sono formate con della carta per uso domestico.
3. Disporre la verdura su una teglia foderata di carta da forno, spennellarla di olio d'oliva e grigliarla sulla seconda scanalatura superiore attivando la funzione grill per 5-6 minuti. Ripetere l'operazione sull'altro lato. Importante: le melanzane devono essere ben cotte e non devono più contenere molta acqua.

Salsa besciamella

1. Fondere il burro, aggiungere la farina e mescolare bene con la frusta.
2. Far sobbollire il liquido fino alla formazione di bolle che risultino leggermente brunastre.
3. Ora aggiungere il latte e l'acqua uno dopo l'altro. Alzare la fiamma. Durante la cottura si può già vedere come la salsa si addensa.
4. Aggiungere sale e pepe, lasciare sobbollire la salsa per 10-15 minuti, avendo cura di mescolare spesso in modo che non si bruci.
5. Infine, aggiungere il formaggio e cuocere la besciamella per altri circa 5 minuti fino a quando la consistenza non sarà molto spessa.
6. Per una salsa ancora più densa, è sufficiente farla cuocere un po' più a lungo e unire un po' più di formaggio.

Stratificazione

1. In una pirofila resistente al calore, si inizia con un primo strato sottile di sugo bolognese, quindi si mette uno strato di melanzane.
2. Si continua con un altro strato di sugo bolognese, un po' di salsa besciamella e un po' di mozzarella.
3. Continuare a stratificare fino al termine degli ingredienti.
4. Finire l'ultimo strato con abbondante mozzarella e parmigiano grattugiato a piacimento.
5. Cuocere le lasagne al forno a 200 gradi per circa 25 minuti.

Durata di preparazione: circa 3 ore (inclusi tempi di cottura)

Vino consigliato

Cantine Due Palme Priamo Malvasia Nera /Nero di Troia

Rosso rubino scuro. Aromi intensi di bacche rosse mature, ciliegie e una nota di vaniglia. Corpo pieno con tannini morbidi e retrogusto lungo.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) >