

LASAGNE VEGETARIANE ALLE ERBETTE



VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE

Proteine 92,76 g Carboidrati 363,06 g Grassi 41,25 g
Colesterolo 309,30 mg Fibra alimentare 52,17 g ORAC 14334,60 u

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di lasagne di pasta fresca all'uovo, 350 g di erbette, 150 g di piselli, ½ cipolla, 3 cucchiaini di farina, 2 tazze di brodo vegetale, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 mazzetto di prezzemolo, noce moscata, sale.

Lavare le erbette e lessarle per 3 minuti in acqua bollente leggermente salata, poi scolarle. Sbollentare i piselli e scolarli. In una padella, scaldare l'olio con la cipolla tritata, unire le erbette e i piselli, salare, cospargere con il prezzemolo tritato e lasciare insaporire. In un pentolino, stemperare la farina con il brodo vegetale e far sobbollire finché la besciamella non si sarà addensata. Unire il parmigiano e una grattugiata di noce moscata e togliere dal fuoco. Tenere da parte un cucchiaino di besciamella e mescolare il resto con le verdure. Scottare le lasagne in acqua bollente salata, asciugarle e sistemarle in una pirofila, alternandole con la salsa alle verdure. Completare con la besciamella tenuta da parte e cuocere in forno già caldo a 200°C per 25 minuti.

●●● DIFFICOLTÀ
●●● TEMPO
●●● COSTO