

PRIMI PIATTI

Lasagna con cavoli e primosale

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La lasagna con cavoli e primosale costituisce una ricetta furbissima! Proprio così, una ricetta che riesce a unire alla perfezione il bisogno di mangiare sano e leggero con la necessità di portare in tavola un piatto colorato e gustoso.

Gli ingredienti principali sono a tenore calorico e di grassi molto basso e parliamo dei tre tipi di cavolo: quello cappuccio nelle due versioni e il cavolfiore, il primo sale e la Chef Besciamella Leggera. Un modo perfetto per sentirsi leggeri senza perdere di vista il gusto, questa è una ricetta perfetta anche se avete degli amici vegetariani a cena, li lascerete senza parole!

Se invece cercate una variante di mare, provate le

[lasagne al salmone](#)

INGREDIENTI

LASAGNE SECCHHE 160 gr
CHEF BESCIAMELLA LEGGERA 1 l
CAVOLO CAPPuccio viola - 360 gr
CAVOLO CAPPuccio bianco - 140 gr
SEMI DI CUMINO 1 cucchiaio da tè
CIPOLLA ½
CAVOLFIORE 240 gr
PRIMO SALE 300 gr
PARMIGIANO REGGIANO 40 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare la lasagna con cavoli e primo sale dovrete come prima cosa preparare i tre cavoli: partite dai due cavoli cappucci che dovrete lavare ed affettare a striscioline.

Per quanto riguarda il cavolfiore dovrete grattugiarlo utilizzando una mandolina a buchi grossi ottenendo un cavolfiore a briciole piuttosto fini.

2 Riunite in una ciotola di vetro la Chef Besciamella Leggera con il cavolfiore grattugiato e mescolateli per amalgamarli.

3 Mettete sul fuoco una casseruola, versate un giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungete la cipolla tritata finemente e lasciatela soffriggere per un paio di minuti o fino a che non inizi a prendere colore, a quel punto unite immediatamente i cavoli cappuccio affettati.

Salate e pepate e fate cuocere per 20-25 minuti a tegame coperto e a fiamma medio-

bassa. Al termine della cottura i cavoli dovranno risultare ben stufati.

4 Prendete una pirofila da 30x40 cm che sia adatta alle temperature del forno e iniziate a comporre la lasagna al suo interno. Partite dalla Chef Besciamella Leggera mista a cavolfiore grattugiato distribuendone un po' sul fondo della teglia, proseguite con la sfoglia per lasagne scottata per un paio di minuti in acqua salata.

Aggiungete, quindi, uno strato di cavoli cappuccio e qualche fetta non troppo spessa di primo sale. Cercate di distribuire gli ingredienti in modo uniforme in modo tale da trovarne un po' in tutta la lasagna.

Continuate fino ad esaurire tutti gli ingredienti o fino a riempire completamente la pirofila terminando con uno strato di besciamella mista a cavolfiore e una scoverata di parmigiano grattugiato.

5 Accendete il forno a 180°C in modalità statica e lasciate che si scaldi, quindi infornate la lasagna e fatela cuocere per 20-25 minuti a seconda del vostro forno e del grado di gratinatura desiderato.

Se preferite un risultato molto croccante potete passare la lasagna sotto il grill per qualche minuto.

Servite le lasagne cavolo e primo sale ancora ben calde ma dopo averle fatte riposare per qualche minuto prima di servirle.