

PRIMI PIATTI

Lasagna leggera alle verdure

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

- 8 fogli di lasagna fresca
- 4 melanzane grigliare
- 1 mazzo di asparagi lessi (anche surgelati)
- 100 g di funghi porcini trifolati (anche surgelati)
- 5 pomodori
- 500 ml di sugo di pomodoro
- 250 g di provola
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

- 1 Quant'è buona la **lasagna leggera alle verdure**! Un primo piatto vivace allegro e colorato che mette subito tanta allegria a tavola. La sua realizzazione è decisamente semplice, ma

l'effetto finale è decisamente molto appariscente e i vostri commensali chiederanno di certo il bis! È inoltre una ricetta adatta un po' a tutti, anche a chi deve stare attento alla linea. La presenza di tante verdure diverse rende questo piatto molto goloso, nutriente ma non pesante.

Se amate come noi i piatti a base di mix di ortaggi diversi provate anche lo [sformato di verdure](#), un contorno delizioso!

PREPARAZIONE

- 1 Per la lasagna leggera alle verdure, per prima cosa è necessario tagliare le verdure a pezzettini.

In una teglia mettete un poco di pomodoro coprite con 1 foglio di lasagna coprite con poche verdure, poca provola e del sugo, continuate gli strati fino a quando finite gli ingredienti concludendo con uno strato di lasagna, del sugo, il parmigiano, il pangrattato e l'olio.

Infernare a 200°C per 40 minuti.





CONSIGLIO

Potrei aggiungere anche dei funghi??

Sì ci stanno bene!

Posso fare anche con la pasta normale?

Sì certo, puoi mescolare la pasta già cotta con le verdure, e mettere in forno per una ventina di minuti.

Posso surgelare una porzione avanzata??

Certo, metti in freezer tranquillamente!