

PRIMI PIATTI

# Lasagne vegetariane leggere

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Alzi la mano chi non ha mai mangiato un buon piatto di lasagne. Quelle che vi proponiamo qui sono una rivisitazione davvero saporita, che ci è stata lasciata da una nostra utente del forum: **lasagne vegetariane**. La ricetta piacerà davvero a tutti perché buona, tanto colorata e fa subito festa. Seguite il procedimento e vedrete che bel risultato finale otterrete!

Se amate i primi al forno oltre a questa ricetta vi proponiamo anche quella con [pomodorini e mozzarella](#): eccezionale!

## INGREDIENTI

SFOGLIE DI PASTA SECCA 1 confezione -  
MELANZANA 1  
ZUCCHINE 2  
CAROTA 1  
CIPOLLA BIANCA piccola - 1  
PATATE 2  
SALE  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
PEPE NERO  
MOZZARELLA 1  
PARMIGIANO GRATTUGIATO

## PER LA BESCIAMELLA VEGETALE

FARINA 75 gr  
BURRO 75 gr  
BRODO VEGETALE già pronto - 1 l  
NOCE MOSCATA 1 pizzico  
SALE  
PEPE NERO

# PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare le lasagne vegetariane leggere, prima di tutto occupatevi della preparazione delle verdure: prendete i peperoni, divideteli a metà eliminate i semi e i filamenti interni, poi tagliateli a listarelle e ogni listarella a dadini. Trasferite la dadolata di peperoni all'interno di una teglia, ricoperta con della carta da forno.



- 2 Quindi tagliate a dadini anche le melanzane e, trasferite anch'esse nella teglia assieme ai

peperoni.



**3** Procedete nella stessa maniera, anche per quanto riguarda le zucchine e le carote...





4 ...cipolla e patate.



- 5 Condite le verdure con un filo d'olio extravergine, regolate con un pizzico di sale e una macinata di pepe nero.



**6** Mescolate bene le verdure e cuocete in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 30 minuti.



**7** Mentre le verdure si stanno cuocendo occupatevi ora, della preparazione della besciamella vegetale: fate sciogliere in un tegame il burro, appena il burro si sarà sciolto aggiungete la farina tutta insieme e, con l'aiuto di una frusta, iniziate a mescolare il tutto.





**8** Appena la farina si sarà bene amalgamata al burro sciolto, aggiungete nel tegame a filo il brodo, sempre continuando a mescolare in modo tale da evitare la formazione di grumi.





- 9 Regolate la besciamella con del sale, una macinata di pepe nero e anche un pizzichino di noce moscata.



- 10 Portate a bollire mescolando, fino a quando la besciamella si sarà addensata. Quindi allontanate il tegame dal fuoco, versate la besciamella in una scodella e lasciatela raffreddare.



**11** Tutti gli ingredienti a questo punto sono pronti, non resta altro che comporre le nostre lasagne vegetariane:

prendete una mozzarella e schiacciatela con uno schiaccia patate.



**12** Sporcate con la besciamella il fondo di una pirofila, aggiungete le sfoglie di pasta secca già pronte, le verdure, la mozzarella e una generosa spolverata di parmigiano. Proseguite nella stessa maniera, starto per strato, fino riempire la taglia.





**13** Cuocete in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 20-30 minuti. Trascorso il tempo necessario per la cottura, sfornate, lasciate intiepidire e servite.





## CONSIGLIO

**Posso prepararle in anticipo?**

Sì ti puoi anticipare anche di mezza giornata, le lasci in frigorifero e prima di servire le metti in forno.