

PRIMI PIATTI

Lasagne vegetariane leggere

di: *La cuisinière parisienne*

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

pasta per lasagne (fresca o secca)

1 melanzana

2 zucchine

1 peperone

4 pomodori

1/2 cipolla

4 cucchiaini di olio

sale e pepe.

PER LA BESCIAMELLA

50 g di farina

50 g di burro

1/2 l di latte

sale e noce moscata.

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare delle ottime lasagne vegetariane, tagliare a filetti i pomodori e a dadini le altre verdure.



- 2 Mettere in una padella antiaderente 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, tagliare la cipolla e buttarci la melanzana, le zucchine e il peperone.





3 Salare e pepare e lasciar cuocere rimestando per 10-15minuti.

Trascorso questo tempo, aggiungere alle verdure i pomodori e proseguire la cottura per altri 10 minuti circa. Le verdure dovranno comunque restare croccanti.





4 Trascorsi i 10 minuti spegnere il fuoco.



5 Preparare, ora, la besciamella.

In un tegame far sciogliere il burro. Una volta sciolto, spegnere il fuoco e buttarci tutta in una volta la farina.

Mescolare e riaccendere il fuoco. Quando il tutto si staccherà bene dalle pareti, aggiungere il latte a filo e mescolare facendo attenzione a che non si formino grumi. Aggiustare di sale e noce moscata e cuocere finché non sarà abbastanza densa.





6 Ora, prendere una teglia, spalmarla sul fondo con un po' di besciamella e adagiarvi i primi fogli di pasta,



7 le verdure



8 e la besciamella.



9 Proseguire con quest'ultimo passaggio fino a terminare con uno strato di verdure e besciamella che andrà cosparso di parmigiano e scagliette di burro.



10 Infornare a 200°C per 20-25minuti circa.



11 Eccole appena uscite dal forno:



12 Un particolare della porzione:





CONSIGLIO