

PRIMI PIATTI

# Lasagne di ceci al forno

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 50 min    COTTURA: 30 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le **lasagne di ceci** cotte al forno sono una ricetta perfetta da portare in tavola la domenica.

Le **lasagne di ceci sono vegetariane** perchè non abbiamo usato ne uova ne latte per cucinarle, infatti l'impasto è fatto semplicemente con farina di ceci e acqua e la besciamella non prevede l'uso di latte vaccino. nel nostro caso lo abbiamo sostituito con una bevanda di soia non zuccherata, ma anche una bevanda di avena va benissimo.

Le buone proteine dei legumi non ti faranno di sicuro rimpiangere quelle della carne, e anche il tuo fegato ti ringrazierà per questa botta salutare!

Ecco una selezione di lasagne che potrebbe piacerti:

[Lasagne alla Bolognese](#)

Lasagne di pesce veloci

Lasagne al pesto ai 4 formaggi

## INGREDIENTI PER L'IMPASTO AI CECI

FARINA DI CECI 300 gr

ACQUA 150 ml

## INGREDIENTI PER LA BESCIAMELLA

BURRO 30 gr

FARINA 30 gr

BEVANDA DI SOIA 400 ml

SALE

NOCE MOSCATA

## INGREDIENTI PER COMPLETARE

MELANZANA GRANDE 1

ZUCCHINE 200 gr

CIPOLLA ROSSA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 gr

## PREPARAZIONE

**1** Lava e pulisci la cipolla, la melanzana e la zuccina e taglia tutto a cubettini molto piccoli.

Scalda l'olio in una padella, versa al suo interno le verdure, unisci poco sale e falle appassire finché non risulteranno morbide.





**2** Adesso prepara la besciamella. prendi un pentolino e metti il burro, fallo sciogliere a fiamma bassa. Quando il burro è fuso unisci la farina e mescola facendo tostare per un minuto circa.





**3** Stempera con il latte e mescola fino a che la besciamella non comincerà ad addensarsi.

La besciamella non deve risultare troppo densa, ma anzi, deve rimanere piuttosto liquida, quando la besciamella sarà pronta aggiusta di sale e insaporisci con un po' di noce moscata grattugiata.





4 Preleva una parte di verdure e frullale con un minipimer.

Unisci le verdure frullate alla besciamella e mescola, quando la besciamella e le verdure saranno ben amalgamate, copri con pellicola da cucina e metti da parte.





- 5** Prepara l'impasto delle lasagne mescolando la farina di ceci con l'acqua ed impastando il tutto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.





**6** Stendi l'impasto di ceci con la macchina stendipasta fino ad ottenere delle sfoglie il più sottili possibile.

In una pirofila da forno stendi un cucchiaio di besciamella e poi inizia ad assemblare le lasagne in questo modo:

Pasta, besciamella e verdure a cubetti, ripeti la sequenza fino a terminare tutti gli ingredienti.

Se vuoi puoi terminare con uno strato di parmigiano grattugiato.







**7** Inforna le lasagne di ceci in forno statico preriscaldato a 180 gradi per circa 30 minuti.

Una volta pronte, sforna e lascia intiepidire prima di servire.

## CONSIGLIO

Come ogni preparazione al forno, anche le lasagne di ceci al forno sono buone anche il giorno dopo.

Arricchite le vostre lasagne con le verdure che preferite, anche in base alla stagionalità.

## CONSERVAZIONE

Conservate le lasagne di ceci in frigo per un massimo di 3 giorni.

Volendo potete congelarle previa cottura.