

PRIMI PIATTI

Lasagne di verdure in friggitrice ad aria: ricetta vegetariana facile e veloce

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Lasagne di verdure facili e veloci in friggitrice ad aria: il piatto perfetto per le pranzi e cene veloci e leggeri.

INGREDIENTI PER CUCINARE LE LASAGNE DI VERDURE

LASAGNE ALL'UOVO 250 gr

ZUCCHINE 500 gr

BESCIAMELLA 400 gr

PEPERONI 300 gr

CHAMPIGNON 200 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 20 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

CIPOLLA 1

SALE

PEPE

COME FARE LE LASAGNE DI VERDURE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Spunta le zucchine e tagliale a listarelle piccole. Elimina il picciolo dei peperoni, elimina i semi e i filamenti interni, poi tagliali a listarelle piccole. Taglia i funghi e la cipolla a fette sottili.





- 2 In una padella versa l'olio e aggiungi le cipolle, soffriggi per qualche minuto. Aggiungi le verdure e aggiusta di sale e pepe. Fai cuocere a fiamma alta per 15 minuti poi abbassa la fiamma e fai cuocere fino a che tutte le verdure non saranno morbide.





3 In una ciotola versa la besciamella, aggiungi le verdure e mescola per amalgamare tutti gli ingredienti. Monta la lasagna: sul fondo della teglia metti un po' di besciamella, adagia su di essa la prima sfoglia.





- 4 Spalma sulla sfoglia altra besciamella con verdure, continua così fino ad esaurimento degli ingredienti. Dopo aver spalmato la besciamella con le verdure sull'ultima sfoglia, spolverizza con parmigiano grattugiato. Cuoci in friggitrice ad aria a 160°C per 20 minuti. Se la superficie si brunisce troppo metti un foglio di alluminio sulla superficie della lasagna.



LASAGNE ALTERNATIVE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le lasagne di verdure in friggitrice ad aria sono un [primo piatto](#) leggero e gustoso, ideale per chi ama le [ricette vegetariane](#) e vuole sperimentare l'uso della [friggitrice ad aria](#). Con ingredienti semplici come zucchine, peperoni, funghi e besciamella, queste lasagne sono facili da preparare e perfette per chi cerca una [versione senza carne](#) delle [classiche lasagne](#). Grazie alla friggitrice ad aria, la cottura è rapida e garantisce un [risultato morbido e dorato](#).

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere verdure saporite, soffriggi le cipolle prima di aggiungere zucchine, peperoni e funghi. Se ti avanza della [besciamella](#), usala per arricchire altri piatti come [pasta al forno](#) o verdure gratinate. Per evitare sprechi, taglia le verdure in modo uniforme così da garantire una cottura omogenea. Se preferisci una versione più leggera, utilizza una besciamella a basso contenuto di grassi.

COME CONSERVARE LE LASAGNE DI VERDURE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le lasagne di verdure in friggitrice ad aria possono essere conservate in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.

Riscaldale direttamente in friggitrice ad aria a 160°C per 5 minuti prima di servirle. Puoi anche congelarle già cotte e riscaldarle all'occorrenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami questa ricetta, prova anche queste varianti:

[Pasta gratinata in friggitrice ad aria](#): leggera e mediterranea.

[Cannelloni ripieni](#): un classico italiano.

[Zucchine ripiene di tonno](#): un secondo piatto gustoso.

[Pasta al forno in bianco](#): perfetta per i pranzi domenicali.

[Parmigiana di zucchine](#): una versione più leggera della classica parmigiana.