

PRIMI PIATTI

Lasagne alle zucchini e ricotta

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

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



INGREDIENTI

500 g di zucchini
2 l circa di passata di pomodoro
ricotta fresca
2 spicchi d'aglio
olio extravergine di oliva
formaggio grattugiato
basilico
sale
300 g di lasagne.

Le **lasagne alle zucchini e ricotta** sono un primo piatto saporito e succulento, un'a gustosa alternativa alla classica e più tradizionale lasagna emiliana o rossa. Le sottili sfoglie in questo caso si alternano a strati di verdura e ricotta e insieme formano un mix di sapori e consistenze davvero super. È la ricetta perfetta per chi deve stare attento alla linea ma vuol concedersi uno sfizio in una occasione particolare, perché la ricotta è molto meno calorica della classica besciamella. Se amate questo ortaggio, principe delle tavole di molti italiani, vi consigliamo di [ralizzare anche la ricetta dell'omelette con zucchini e formaggio](#): buonissima!

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle lasagne con zucchine e ricotta, partite col preparare un sugo di pomodoro con olio extravergine, l'aglio, il basilico e la passata e far cuocere per circa mezz'ora.



- 2 Nel frattempo, lavare e spuntare le zucchine, quindi tagliarle a fette sottili.



- 3 Cuocere le lasagne e disporre un primo strato di queste in una pirofila.



4 Aggiungere le zucchine crude.



5 Versare un po' di passata di pomodoro.



6 Distribuire un po' di ricotta.



7 Proseguire con questa operazione fino ad esaurimento degli ingredienti, nell'ultimo strato, spolverare di parmigiano grattugiato e mettere un filo d'olio.



8 Far cuocere in forno a 180°C per circa 40 minuti.



9 Far raffreddare un po' prima di servire.



10 A cottura ultimata le zucchine risulteranno ancora un po' al dente.

E' possibile sostituire la ricotta con la classica besciamella.



CONSIGLIO

E se volessi farla completamente bianca?

Puoi unire una besciamella leggera e fluida alla ricotta, verrà buonissima!

Posso utilizzare la stessa ricetta ma con le melanzane?

Sì assolutamente, è favolosa come variante!

Potrei utilizzare invece delle zucchine che ho già grigliato?

Certo, sono perfette!