

Ricette vegane equilibrate

Lasagne di lenticchie con zucchine



Valori nutrizionali per una

Energia	584 kcal
Proteie	26 g
Grassi	24 g
Carboidrati	61 g

Ricette vegane equilibrate

Lasagne di lenticchie con zucchine

4 Persone

Ingredienti

Ragù di lenticchie

- 1 C Olio di colza
- 1 Cipolla tritata finemente
- 2 Spicchi d'aglio, tritati finemente
- 3 Carote, tagliate finemente o grattugiate
- 750 ml Passata di pomodoro
- 150 g Lenticchie verdi
- Sale, pepe, spezie

Besciamella di Acagiù

- 150 g Noci di Acagiù (anacardi)
- 50 ml Panna di soya diluita in 100 ml d'acqua
- 3 C Fiocchi di lievito alimentare
- 2 Spicchi d'aglio, tritati grossolamente
- Sale, pepe, paprika

- 8 Fogli di lasagna
- 1 Zucchina, tagliate in rondelle fini
- 8 Datterini, tagliati a fette



Preparazione

Besciamella di Acagiù

Fare ammorbidire le noci di Acagiù per 30 min. nella panna. Aggiungere l'aglio e gli altri ingredienti e mischiare bene.

Ragù di lenticchie

1. Cuocere le lenticchie come da imballaggio, attenzione a non ammorbidirle troppo.
2. Far scaldare l'olio in una padella e farci soffriggere le cipolle aggiungerci l'aglio e le carote e far rosolare.
3. Aggiungere le lenticchie e la passata poi lasciare cuocere per circa 20 min. Mescolare di tanto in tanto finché si addensa. Nel caso si addensino troppo, aggiungere un po' d'acqua senza farla diventare troppo liquida. Speziare.

Lasagne

4. Preriscaldare il forno a 180C.
5. In una pirofila iniziamo con gli strati: coprirne il fondo con la salsa di pomodoro e lenticchie, Coprire con uno strato di zucchine e uno di besciamella (ca. 1/3 del tutto). Uno strato di pasta. Ripetere il susseguirsi fino al ultimo strato che sarà di besciamella, aggiungere i datterini a fette e la lasagna è finita.
6. Far cuocere per circa 30-40 min.

Consiglio

Per cambiare si possono usare diverse verdure a.e peperoni, funghi, tuberi, melanzane.