

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Lasagne accompagnate da verdure verdi cotte in insalata



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	610 kcal	
Proteine	35 g	23%
Carboidrati	66 g	43%
Grassi	23 g	34%

% del fabbisogno energetico tot.

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Lasagne accompagnate da verdure verdi cotte in insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione:
preparazione ca. 45 minuti, cottura: ca. 35 minuti

Ingredienti

Sugo di carne macinata e verdure:

- 300 g carne macinata di manzo svizzero
- 1 c. olio di colza HOLL*
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 c. concentrato di pomodoro
- 2 carote piccole
- 1 zucchina piccola
- 1 scatola di polpa di pomodoro (400g)
- ½ dl vino rosso
- 3 dl brodo di verdure
- 1 c.no zucchero
- 1 c. origano tritato
- sale, pepe

Besciamelle leggera:

- 2 c. amido di mais, p.es. Maizena (20 g)
- 4 dl latte drink
- sale, pepe, noce moscata

- 12 fogli di lasagne (ca. 245 g)
- 3 c. parmigiano grattugiato

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Rosolare la carne nell'olio bollente, toglierla e tenerla da parte. Tritare finemente le cipolle e schiacciare lo spicchio d'aglio, quindi cuocere in un po' d'olio. Aggiungere il concentrato di pomodoro, le carote e le zucchine tagliate sottili, quindi cuocere. Versare la carne macinata e i pelati, sfumare con vino rosso e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma, aggiungere zucchero e origano e fare sobbollire, coperto, per circa 30 minuti, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Condire con sale e pepe.

Per preparare la besciamella leggera, mescolare la maizena con 1 dl di latte freddo, versare con il restante latte in una padella e portare a ebollizione mescolando costantemente. Fare sobbollire per 5 minuti e condire con sale, pepe e noce moscata.

Disporre a strati il sugo di carne macinata e verdure, i fogli di lasagna e la besciamella in una pirofila imbrattata. Concludere con la besciamella e distribuirvi sopra il parmigiano.

Cuocere a metà altezza in forno preriscaldato a 200 °C per 30-40 minuti. Tagliare le lasagne in 4 porzioni e disporle sui piatti.

Per preparare l'insalata di verdure verdi, mondare le zucchine e tagliarle a dadini. Sbucciare il cavolo rapa, tagliarlo in quattro parti e quindi a fette. Mondare le taccole. Cuocere al dente la verdura in poca acqua. Per la salsa mescolare tutti gli ingredienti. Mescolare la verdura alla salsa, cospargere i semi di sesamo e impiattare con le lasagne.



Insalata di verdura verde:

- 1 zucchina piccola
- 1 cavolo rapa
- 150 g taccole dette anche piattoni

Salsa:

- 3 c. olio di colza svizzero
- 3 c. aceto
- 3 c. erbe aromatiche tritate finemente, p.es. erba cipollina
- 2 c. no semi di sesamo tostati
- sale, pepe