



PASTA

Lasagne alle verdure

31 Dicembre 2020



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
1 H 30 MIN



CALORIE
660K

NOTE

INGREDIENTI

250 g di Lasagne fresche sottili

PER IL CONDIMENTO

1 Cavolfiore piccolo

6 Carote

1 Rapa bianca

2 spicchi di Aglio

2 Porri

2 coste di Sedano

400 g di Passata di pomodoro

60 g di Parmigiano grattugiato

120 g di Granulato di soia

800 ml di Besciamella

10 cl di Vino bianco secco

350 ml di Brodo vegetale

Peperoncino in polvere

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Sale

Preparazione

- Fate bollire il brodo, unite la soia e fatela reidratare per una decina di minuti, mantenendo il fuoco basso e il coperchio. Scolate la soia tenendo il brodo da parte, fatela intiepidire e poi strizzatela bene.
- Tritate finemente l'aglio e fatelo soffriggere in un tegame con l'olio, a fuoco basso per 1-2 minuti. Aggiungete la soia reidratata e fatela rosolare per 5 minuti circa, mescolando perché non bruci, poi versate il vino e lasciatelo sfumare. Unite la passata di pomodoro, salate leggermente, aggiungete un pizzico di peperoncino e cuocete per 45-50 minuti, col coperchio e a fuoco molto basso. Se il ragù di soia si dovesse asciugare eccessivamente, aggiungete il brodo bollente della soia fino a terminare la cottura.
- Nel frattempo mondate e lavate il cavolfiore; dividetelo a cimette e poi tritatelo grossolanamente nel mixer, in modo da ottenere delle grosse briciole. Pelate le carote e la rapa, eliminate i fili alle coste di sedano; lavate e tagliate tutto a pezzettini.
- Mondate i porri eliminando la parte verde e le radici e tritateli grossolanamente. Fateli appassire con un fondo di olio in un altro tegame, per un paio di minuti e a fuoco basso, poi aggiungete le verdure preparate. Alzate appena il fuoco e fate saltare per 1 minuto, mescolando; salate, unite un pizzico di peperoncino e cuocete per circa 10 minuti, unendo poca acqua calda quando necessario.
- Quando il sugo di soia è quasi cotto, versatevi le verdure e mandate ancora per 4-5 minuti, a fuoco molto basso, in modo da amalgamare i sapori; non fate restringere troppo il sugo, che deve rimanere piuttosto morbido; a fine cottura regolate di sale.
- Bagnate una pirofila con un filo di [besciamella](#); create uno strato di [lasagne](#) e condite con un velo di besciamella e del sugo di soia e verdure. Continuate alternando pasta, besciamella, sugo, del parmigiano grattugiato, poi concludete con uno strato di pasta e la besciamella rimasta.
- Mettete le lasagne in forno preriscaldato a 200°C (funzione statica) per mezzora; lasciate riposare in forno per qualche minuto e servite.

Carla Marchetti