



PASTA / LIGHT

Lasagne light al sugo di pomodoro

18 Gennaio 2020



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
40 MIN



CALORIE
380K

NOTE

INGREDIENTI

250 g di Lasagne fresche sottili

PER IL CONDIMENTO

600 g di Passata di pomodoro

150 g di Prosciutto cotto

250 g di Mozzarella light

1 Cipolla

1 gambo di Sedano

50 g di Parmigiano grattugiato

Basilico fresco

3 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Preparate il sugo. In una padella con un filo di olio e altrettanta acqua fate appassire la cipolla affettata finemente, per 4-5 minuti; aggiungete il sedano tritato e, dopo 2 minuti, la passata di pomodoro. Salate, pepate e lasciate cuocere per circa 10 minuti, aggiungendo a fine cottura qualche foglia di basilico spezzettato per insaporire.
- In una pirofila distribuite un po' di sugo al pomodoro e adagiatevi uno strato di lasagne; versate ancora un po' di salsa, adagiatevi qualche fetta di prosciutto cotto e spolverizzate con parmigiano e mozzarella tritata. Procedete fino a completamento degli ingredienti, terminando con uno strato di pomodoro e uno di mozzarella.
- Infornate le lasagne per circa mezzora a 180°C e servite accompagnando con qualche foglia di basilico.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Potete sostituire il prosciutto cotto con un affettato di tacchino o pollo, che si trovano in busta nei supermercati. L'importante è scegliere delle marche affidabili e leggere sempre gli ingredienti.
- Per rendere ancora più leggere le lasagne, evitate il soffritto e mettete subito il pomodoro nella padella, insieme a cipolla e sedano tritati, olio e un pizzico di sale. Il sapore sarà ottimo lo stesso, ma il sugo sarà decisamente light.