



LASAGNE "LIGHT"

Lasagne al forno light, comunque gustosissime

 30 minuti 50 minuti 6 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di carne bovina tritata scottona Esselunga Naturama
- 70 grammi di sedano
- 1/2 unità grande di cipolla, cruda (100 g)
- 250 grammi di passata di pomodoro Esselunga
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 30 grammi di vino rosso (13,5 %vol)
- 250 grammi di pasta fresca all'uovo per lasagne sfoglia rustica Esselunga
- per la BESCIAMELLA
- 24 grammi di olio di oliva extravergine
- 50 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 1 tazza media di acqua (250 g)
- 1 tazza media di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (250 g)
- 3 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (30 g)
- 40 grammi di mozzarella di vacca

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbuccia la carota e tritala, trita anche la costa di sedano, la cipolla e il pezzetto di aglio, privato dall'anima.
- 2° Scalda il misto di odori insieme a due cucchiaini di olio evo e lascia appassire a fiamma bassa, mescolando spesso.
- 3° Unisci la carne trita, aggiusta di sale e pepe e cuoci a fiamma viva per alcuni minuti. Sfuma con il vino rosso e lascia evaporare completamente.
- 4° A questo punto unisci la passata di pomodoro, poca acqua bollente, aggiusta di sale e pepe e lascia cuocere per circa 1 ora, aggiungendo acqua bollente se necessario e mescolando di tanto in tanto.
- 5° Nel frattempo prepara la besciamella: scalda insieme il latte e l'acqua mescolando. In una pentola dal fondo spesso poni l'olio, aggiungi la farina e mescola per creare una crema priva di grumi, il roux.
- 6° Poi con una frusta stemperalo con poco latte mescolato all'acqua, aggiungi a filo il restante liquido, continuando a mescolare per non creare grumi, e poni sul fuoco ad addensare, mescolando ancora con la frusta fino a quando avrai ottenuto una crema liscia.
- 7° Prepara ora la lasagna. Se le sfoglie di lasagne necessitano di cottura, scottale in acqua bollente per il tempo riportato sulla confezione, altrimenti passa alla preparazione della lasagna. Accendi il forno a 200°. Spargi un cucchiaino di besciamella sul fondo di una pirofila adagiavi sopra le sfoglie di pasta all'uovo, in modo che coprano il fondo.

8° Copri con qualche cucchiata di ragù, aggiungi qualche cucchiata di besciamella, un po' di mozzarella e una spolverata di parmigiano.

9° Sovrapponi altri strati di pasta fresca e ripeti l'operazione fino a completare tutti gli ingredienti. Inforna per circa 15-20 minuti o fino a quando la lasagna sarà ben dorata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [328 g]	% AR
ENERGIA	131 kcal	431 kcal	22 %
PROTEINE	8 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	10 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	6 g	20 g	29 %
GRASSI SATURI	2 g	7 g	36 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	135 mg	444 mg	18 %