



LASAGNE ALLA BOLOGNESE LIGHT

Posted on 23 Febbraio 2023 by B.B



Note

DOSI 6 – 8 PERSONE

Tempi di preparazione di Ragù – Besciamella – Pasta sfoglia sono reperibili sulle rispettive ricette. Vedi Link

Ingredienti

RICETTA

- g 500 [Lasagne](#) fresche o secche **senza uova** ([Segui Link](#))
- g 500 [Ragù Light](#) [Segui Link](#)
- g 400 [Besciamella Light](#) [Segui Link](#)
- g 150 Parmigiano o Grana
- 1 Giro Olio Evo a crudo

Cosa mi serve

PIROFILA DA FORNO ANTIADERENTE

Procedimento



PREPARAZIONE

- Come prima cosa dobbiamo preparare il ragù Light – **Ricetta nel Blog segui Link**
- Poi la pasta sfoglia senza uova – **Ricetta nel Blog segui Link**
- Solo poco prima dell'assemblaggio prepariamo la Besciamella Light – **Ricetta nel Blog Segui Link**
- **Se utilizziamo pasta secca possiamo passare direttamente all'assemblaggio**
- Se Utilizziamo pasta fresca fatta in casa, sbollentiamola per 1 minuto in acqua salata bollente
- Mettiamo a cuocere massimo 2 pezzi alla volta per non farla attaccare
- Raffreddiamola in acqua fredda per qualche istante
- Posiamola su un canovaccio per farla asciugare
- Finito di cuocere tutta la pasta possiamo passare all'assemblaggio

ASSEMBLAGGIO LASAGNE

- Sul fondo di una pirofila o teglia antiaderente stendiamo un po' di besciamella
- Seguiamo con uno strato di pasta che ricopriamo con ragù, poi spolverizziamo con formaggio grattugiato
- Completiamo lo strato coprendo con la besciamella
- Continuiamo a condire gli strati alternando gli ingredienti fino a raggiungere il bordo della pirofila
- Condiamo l'ultimo strato con ragù e formaggio grattugiato, ricopriamo il tutto con abbondante besciamella
- Mettiamo in forno a cuocere per circa 25- 30 minuti 200° statico
- Ultimi cinque minuti forno ventilato o grill per fare un po' di crosticina
- Lasciamo raffreddare per almeno 30 minuti prima di servire
- Una volta intiepidita porzioniamola e serviamola con un giro di olio Evo a crudo

Non ci resta che gustarla, Buon appetito!



LASAGNE ALLA BOLOGNESE LIGHT

Le Lasagne alla Bolognese light, sono la mia personalissima versione leggera di un grande classico della cucina italiana. Vero e proprio simbolo della cultura gastronomica Emiliana, le lasagne sono rinomate e apprezzate in tutto il mondo. Ancora una volta la buona cucina italiana che tiene alto l'orgoglio del Made in Italy, quello vero!

La tradizione della pasta fresca in Emilia-Romagna ha origini antiche. La tecnica di stendere la sfoglia sottile per creare la base delle lasagne è parte integrante della cultura culinaria locale. La versione della ricetta come le conosciamo oggi è il risultato di un processo gastronomico che si è perfezionato nel corso del tempo.

Le Lasagne alla Bolognese hanno guadagnato un ruolo di primo piano nelle celebrazioni tradizionali della regione emiliana. Durante le festività come Natale o occasioni speciali come matrimoni e compleanni, diventando nel tempo il piatto simbolo delle festività lungo tutto lo stivale.

ORIGINI

Tuttavia, il primo riferimento scritto a una ricetta simile risale al 1584, nel libro di cucina di Giovanne Righetti, cuoco personale del cardinale bolognese. In questa antica ricetta, la pasta fresca viene abilmente alternata a strati di carne e formaggio, prefigurando la versione moderna delle Lasagne alla Bolognese.

Le prime tracce delle lasagne risalgono all'antica Roma, ma la versione che conosciamo oggi ha origine nel Medioevo. La ricetta è stata perfezionata nel corso dei secoli fino a diventare il piatto amato che è oggi. Anche la pasta all'uovo ha origini antiche. Si ritiene che i primi a fare la pasta all'uovo fossero i persiani

La città di Bologna è celebre per la sua tradizione gastronomica e per essere il cuore della cucina emiliana. Nel XVI secolo, il libro di cucina di Bartolomeo Scappi, chef papale, includeva una ricetta per un piatto chiamato "lagana," che era simile alle lasagne moderne. Tuttavia, la salsa bolognese come la conosciamo oggi, a base di carne macinata, pomodoro e vino rosso, si è evoluta nel corso dei secoli.

La vera svolta per le Lasagne alla Bolognese avvenne nel 1779 quando Alberto Alvisi, cuoco bolognese, pubblicò il libro "La Cucina Teorico-Pratica," contenente la prima ricetta documentata della lasagna bolognese. Questa ricetta comprendeva già la besciamella e la salsa di carne, e divenne un punto di riferimento per le generazioni future.

COME SI FANNO

Sfoglia di pasta fresca all'uovo, ragù e besciamella sono questi tre ingredienti che rendono possibile la magia emiliana chiamata Lasagne alla Bolognese.

Il ragù è il cuore della ricetta. Questa salsa ricca e saporita è l'identità del territorio emiliano. Le prime tracce documentate risalgono al XVIII secolo. La ricetta originale è stata depositata nel 1982 dalla Accademia Italiana della Cucina.

La salsa si sposa alla perfezione con la sfoglia sottile, di lei già si parlava ai tempi dei romani che le chiamavano laganum, rettangoli di pasta a base di acqua e farina tirata e cotta al forno o sul fuoco e condite con la carne. Ovviamente senza pomodoro, il quale farà capolino in cucina solo a metà '800 dopo un lungo esilio in soggiorno declassato a pianta ornamentale... ma questa è un'altra storia!

La besciamella infine fa da legante tra tutti gli ingredienti, fra i quali non può mancare il re dei formaggi: Il Parmigiano Reggiano. La particolarità di questo piatto è la sua composizione stratificata nella quale si alternano gli ingredienti che



grazie alla cottura si fondono dando vita alla celebre ricetta.

Preparare e gustare le Lasagne alla Bolognese significa immergersi in un patrimonio culinario ricco di storia. Questo piatto è il legame tra le radici storiche dell'Emilia e l'innovazione culinaria contemporanea.

Questo piatto, intriso di storia e tradizione, è un vero e proprio capolavoro gastronomico che continua a conquistare i palati di chiunque si avventuri nel mondo della cucina emiliana.

leggi anche : [Besciamella light](#)

[Ragù alla Bolognese light](#)

[Sfoglia pasta fresca integrale Light](#)

Grazie per la vostra lettura,
vi aspetto qui con nuove ricette Gustosamente Light

Buona tavola e Buon gusto a voi!