



LASAGNE VERDI LIGHT RICOTTA E SPINACI

Posted on 23 Febbraio 2023 by B.B



Note

DOSI 4 / 6 PERSONE

Ingredienti

350 GR LASAGNE FRESCHE o SECCHIE
1 CIOTOLA CAPIENTE DI ACQUA FREDDA
500 GR RICOTTA VACCINA
480 GR SPINACI FRESCHI
100 GR PARMIGIANO
500 GR BESCAMELLA LIGHT

Procedimento

PREPARAZIONE SFOGLIA verde

Facciamo bollire tutti gli spinaci in abbondante acqua salata, una volta pronti scoliamoli e quando sono freddi strizziamoli e tritiamoli

Preleviamo 80 gr di spinaci lessati e uniamoli all'impasto per preparare la sfoglia, **i restanti 400 gr serviranno per farcire la lasagna** Se preferite potete utilizzare delle lasagne secche senza uova a base di semola di grano duro



[PASTA SFOGLIA](#) [vai alla ricetta](#)

PREPARAZIONE BESCIAMELLA

[BESCIAMELLA LIGHT](#) [VAI ALLA RICETTA](#)

COMPOSIZIONE LASAGNE

In una ciotola capiente mettiamo tutti gli spinaci la ricotta e un terzo della besciamella con un cucchiaino di formaggio grattugiato mescoliamo tutto insieme e mettiamo in frigorifero intanto che ci dedichiamo alla cottura della pasta. Se utilizziamo la pasta secca saltiamo il passaggio della cottura visto che si cuoceranno direttamente in forno

Dopo aver tirato la sfoglia tagliamola in rettangoli più o meno della dimensione della pirofila dove andremo a montare la lasagna

Se la teglia è grande dividiamo la sfoglia in rettangoli più piccoli, a questo punto cuociamo i rettangoli di sfoglia in abbondante acqua

salata giusto un paio di minuti e poi scoliamoli tuffandoli subito in acqua fredda. Tiriamoli fuori dall'acqua fredda e posiamoli su dei canovacci puliti asciughiamo tamponando. Mi raccomando cuociamo due massimo tre rettangoli di pasta alla volta per evitare che si incollino tra loro.

Una volta cotta tutta la pasta iniziamo a comporre la lasagna. In una pirofila stendiamo un velo di besciamella.

Se dovesse essere troppo densa possiamo allungarla con un goccio di acqua, **lo so non sarebbe la prassi** ma non si muore e la besciamella se non la affoghiamo sopravvive e fa comunque il suo dovere.

Dopo la besciamella posizioniamo i rettangoli di pasta e copriamoli con un po' di condimento a base di spinaci e ricotta preparato in precedenza, seguiamo con un cucchiaino di besciamella e una spolverata di formaggio continuiamo con un altro strato di pasta e a seguire il condimento come lo strato precedente.

Continuiamo così fino a che avremo riempito la teglia, l'ultimo strato di lasagna lo ricopriamo con la besciamella rimasta e il restante parmigiano. Mettere in forno statico preriscaldato a 200° per 10 minuti abbassare la temperatura del forno a 180° per altri 25- 30 minuti. Il tempo è variabile in base al tipo di forno.

Una volta cotta lasciare freddare fuori dal forno e gustare a distanza di almeno un ora, il giorno seguente sarà ancora più saporita

Questa ricetta è un escamotage per far mangiare le verdure ai bambini, si possono preparare con carciofi, asparagi, radicchio, zucchine pesto e fagiolini e con tutte le verdure che preferite. Non resta che dare sfogo alla fantasia e riempire le teglie.



LASAGNE VERDI: RICOTTA E SPINACI

Le lasagne verdi sono un'alternativa alla classica lasagna al ragù, versione in bianco e vegetariana. Una ricetta gustosissima, ideale per il menu di Pasqua, quale occasione migliore per condividerla con amici e familiari.

La lasagna verde incontra il palato di tutti anche quello dei più piccoli che generalmente snobbano le verdure, ma in questo caso faranno un'eccezione.

Questa mia versione leggera è accompagnata da una leggerissima besciamella light che vi sorprenderà con il suo gusto delicato ma decisamente intenso al palato.

Grazie per essere passati da qui, Vi aspetto con nuove Gustose ricette Light.

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!