

Lasagne vegetariane con broccoli e noci

Le lasagne vegetariane con broccoli e noci sono un primo piatto ideale da portare in tavola per un'occasione speciale o per il pranzo della domenica. Scopri la nostra ricetta con besciamella vegetale, broccoli e noci.



Oggi ti proponiamo una ricetta ideale da preparare per il **pranzo della domenica** in famiglia: le **lasagne vegetariane con broccoli e noci**. Per prepararle ti occorrono pochi ingredienti e se utilizzi la sfoglia già pronta non servirà molto tempo. Noi abbiamo utilizzato la bevanda alla soia per preparare la besciamella, ma se preferisci puoi utilizzare anche il latte vaccino. Puoi sostituire i broccoli con altre verdure di stagione, come la zucca e il cavolo nero. Se preferisci frulla una parte delle verdure con la besciamella.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 35 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

250 g di sfoglia fresca per lasagne

500 g di broccoli

500 ml di bevanda di soia non zuccherata

50 g di farina integrale di grano tenero Despar Bio,Logico

80 g di gherigli di noci Despar Bio,Logico

100 g di parmigiano reggiano grattugiato Despar Premium

1 spicchio di aglio

olio extravergine di oliva q.b.

noce moscata q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

Preparazione

1. Prepara per prima cosa la besciamella: versa 35 g di olio in un pentolino e dopo pochi istanti aggiungi la farina; mescola e appena il composto diventa dorato aggiungi la bevanda di soia calda. Regola di sale e pepe, quindi cuoci qualche minuto, fino a raggiungere la densità desiderata. A fine cottura aggiungi a piacere della noce moscata.

2. Dividi il broccolo in cimette e taglia anche il gambo a piccoli dadini; versa qualche cucchiaio di olio in un'ampia padella antiaderente con l'aglio in camicia. Aggiungi i broccoli, un pizzico di sale e lascia insaporire. Copri con un bicchiere circa di acqua e lascia cuocere per circa 10 minuti, o finché sono morbidi.

3. Assembla ora le lasagne: versa qualche cucchiaio di besciamella sul fondo di una pirofila, aggiungi poi una sfoglia e copri con parmigiano, besciamella, broccoli e le noci tritate grossolanamente. Continua così fino ad esaurimento degli ingredienti, formando almeno 4 strati.

4. Cuoci le lasagne nel forno preriscaldato a 160°C per circa 45 minuti, o finché risultano gonfie e dorate in superficie.