

Lasagna verza e lenticchie

Sei in cerca di una cena nutriente e appagante, ricca di proteine vegetali e sapore delizioso ma soprattutto che mette tutti d'accordo? Ecco la risposta che fa al caso tuo! Facile da preparare, segui la ricetta e abbonda con le dosi per conservare una porzione già cotta in freezer, sarà un salvacena perfetto e gustoso!

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI COTTURA
90'

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

PER IL RAGU':

250 g di lenticchie secche
2 cucchiaini di olio EVO
1 cipolla media, tritata finemente
2 carote, tagliate a dadini
2 steli di sedano, tagliati a dadini
1 barattolo di salsa di pomodoro (circa 700 g)
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
1 foglia di alloro
1 cucchiaino di origano secco
acqua
Sale e pepe q.b.
1/2 bicchiere di vino rosso
una dose da 500 ml di besciamella
5 foglie di verza
Parmigiano reggiano

CUCINIAMO!

PASSO 1

Facciamo il ragù: in un colino a maglie fitte lava abbondantemente le lenticchie per rimuovere le impurità. In una pentola capiente, riscalda l'olio d'oliva a fuoco medio, aggiungi la cipolla tritata e fai soffriggere per qualche minuto, finché diventa morbida e dorata. Aggiungi le carote e il sedano tagliati a dadini e cuoci per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. In ultimo aggiungi le lenticchie scolate e mescola bene con le verdure. Dopo circa un minuto sfuma con un mezzo bicchiere di vino rosso

PASSO 2

Aggiungi il pomodoro nella pentola insieme al concentrato alla foglia di alloro, il sale e il pepe. Aggiungi acqua fino a coprire le lenticchie e porta il tutto ad ebollizione. Riduci il fuoco e lascia sobbollire il ragù a fuoco basso per circa 30-40 minuti, fino a quando il ragù avrà una consistenza densa e cremosa. Mescola di tanto in tanto durante la cottura, aggiungendo più acqua se necessario.

PASSO 3

Mentre il ragù cuoce prepara le foglie di verza. Seleziona le foglie più esterne lavale bene sotto acqua corrente e rimuovi il gambo centrale incidendole a "V" per mantenere la parte terminale della foglia ancora unita. Cuocile 5 minuti in abbondante acqua salata per renderle tenere e maneggevoli. Scola su un canovaccio pulito per eliminare l'acqua

PASSO 4

Componiamo la lasagna: creiamo gli strati alternando besciamella, foglie di verza e ragù. Completa ogni strato con una spolverata abbondante di parmigiano reggiano. solitamente consiglio di fare circa 3 strati, ma ovviamente puoi modificare secondo il tuo gusto.

PASSO 5

Inforna a 180° per circa 30'. Per una crosticina super puoi mettere gli ultimi 5' il forno in modalità grill. Sforna e gusta ancora calde.

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com