



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Lasagne accompagnate da verdure verdi cotte in insalata



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	610 kcal
Proteine	35 g
Carboidrati	66 g
Grassi	23 g

23%
43%
34%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Lasagne accompagnate da verdure verdi cotte in insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione:
preparazione ca. 45 minuti, cottura: ca. 35 minuti

Ingredienti

Sugo di carne macinata e verdure:

- 300 g carne macinata di manzo svizzero
- 1 c. HO oppure olio di colza HOLL*
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 c. concentrato di pomodoro
- 2 carote piccole
- 1 zuccina piccola
- 1 scatola di polpa di pomodoro (400g)
- ½ dl vino rosso
- 3 dl brodo di verdure
- 1 c.no zucchero
- 1 c. origano tritato
- sale, pepe

Besciamelle leggera:

- 2 c. amido di mais, p.es. Maizena (20 g)
- 4 dl latte drink
- sale, pepe, noce moscata

- 12 fogli di lasagne (ca. 245 g)
- 3 c. parmigiano grattugiato

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura



Insalata di verdura verde:

- 1 zuccina piccola
- 1 cavolo rapa
- 150 g taccole dette anche piattoni

Salsa:

- 3 c. olio di colza svizzero
- 3 c. aceto
- 3 c. erbe aromatiche tritate finemente, p.es. erba cipollina
- 2 c. no semi di sesamo tostatati
- sale, pepe

Preparazione

Rosolare la carne nell'olio bollente, toglierla e tenerla da parte. Tritare finemente le cipolle e chiacciare lo spicchio d'aglio, quindi cuocere in un po' d'olio. Aggiungere il concentrato di pomodoro, le carote e le zucchine tagliate sottili, quindi cuocere. Versare la carne macinata e i pelati, sfumare con vino rosso e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma, aggiungere zucchero e origano e fare sobbollire, coperto, per circa 30 minuti, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Condire con sale e pepe. Per preparare la besciamella leggera, mescolare la maizena con 1 dl di latte freddo, versare con il restante latte in una padella e portare a ebollizione mescolando costantemente. Fare sobbollire per 5 minuti e condire con sale, pepe e noce moscata.

Disporre a strati il sugo di carne macinata e verdure, i fogli di lasagna e la besciamella in una pirofila imburata. Concludere con la besciamella e distribuirvi sopra il parmigiano. Cuocere a metà altezza in forno preriscaldato a 200 °C per 30-40 minuti. Tagliare le lasagne in 4 porzioni e disporle sui piatti.

Per preparare l'insalata di verdure verdi, mondare le zucchine e tagliarle a dadini. Sbucciare il cavolo rapa, tagliarlo in quattro parti e quindi a fette. Mondare le taccole. Cuocere al dente la verdura in poca acqua. Per la salsa mescolare tutti gli ingredienti. Mescolare la verdura alla salsa, cospargere i semi di sesamo e impiattare con le lasagne.



Svizzera. Naturalmente.