

Lasagna alleggerita ai cavolfiori



Il cavolfiore, sicuramente l'ortaggio per eccellenza dell'inverno, buono e ricco di tantissime proprietà benefiche, ma non proprio gradito a tutti.

Io l'ho fatto diventare l'ingrediente principale di una gustosa lasagna.

Per non caricarla troppo ho usato una besciamella senza burro e poco formaggio parmigiano, che ho messo solo sull'ultimo strato per favorire la gratinatura della lasagna, vi assicuro che è davvero buona e anche abbastanza light...

Vi racconto come l'ho preparata.

Ingredienti:

- 1 cavolfiore medio
- 250 gr di lasagne verdi
- olio EVO
- parmigiano grattugiato qb
- sale

Per la besciamella senza burro

- latte 1 l
- farina 100 gr

- noce moscata

Procedimento:

Per prima cosa pulisco, taglio a pezzi e metto a lessare il cavolfiore in acqua salata. Procedo ora a preparare la besciamella, io la faccio senza burro così che sia più leggera, metto in una pentolina la farina e aggiungo il latte un po' alla volta mescolando sempre con una frusta, cerco di non far creare i grumi, aggiungo anche una grattugiata di noce moscata. Faccio cuocere finchè non risulti addensata.

Scolati i cavolfiori ne frullo 3/4 e li unisco a quasi tutta la besciamella, ne lascio da parte un paio di cucchiaini da stendere poi sull'ultimo strato.



Sono pronta, ora, per iniziare a fare gli strati della mia lasagna. Inizio stendendo un po' di crema di besciamella e cavolfiori sulla base della teglia con qualche goccio d'olio, sopra la pasta, poi qualche ciuffetto di cavolfiore intero e ricomincio con la crema di besciamella, la pasta, ecc. così finchè ho raggiunto i 2/3 dell'altezza della teglia. Sull'ultimo strato di pasta stendo la besciamella senza cavolfiore una spolverata di formaggio grattugiato e un filo d'olio.

Per chi volesse renderla più ricca potrebbe aggiungere del prosciutto cotto in ogni strato, oppure del gorgonzola o anche del provolone piccante.

Metto a cuocere in forno a 200° per circa 35-40 minuti.

□

