LASAGNE IPOCALORICHE

Ricetta di Cesare Ghelardini

per 8 porzioni

250g e 320Kcal circa per porzione

INGREDIENTI

PASTA

200g Semola di grano duro
150g Farina Integrale
180g Acqua
2g Sale

RAGU' DI VITELLO E VERDURE

500g Macinato magro di vitello
500g Sedano rapa, carota e cipolla a cubetti
40g Concentrato di pomodoro
150g Vino bianco
800g Passato di pomodoro
15g Sale
5g Olio d'oliva
Pepe, Alloro

FINTA BESCIAMELLA

600g Ricotta magra
150g Latte drink
5g Sale
Pepe, Noce moscata

FINITURA

40g Parmigiano reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

PASTA

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una massa liscia ed omogenea. Lasciar riposare coperta per circa un'ora. Stendere ad altezza 1 mm. Tagliare della lunghezza della teglia. Cuocere i fogli di pasta per un minuto in acqua bollente e raffreddare in acqua fredda. Scolare ed asciugare

RAGU' DI VITELLO E VERDURE

Ungere la pentola con della carta da cucina imbevuta di olio d'oliva. Far tostare bene la carne e rimuoverla. Aggiungere nella pentola le verdure e la foglia di alloro e farle stufare bene. Aggiungere il concentrato di pomodoro e farlo tostare bene. Bagnare col vino fino e lasciar evaporare l'alcool. Condire con sale e pepe ed aggiungere il passato di pomodoro. Far cuocere coperto a fuoco lento per circa due ore.

FINTA BESCIAMELLA

Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una massa liscia

FINITURA

Ungere la placca con della carta da cucina imbevuta di olio d'oliva ed iniziare a comporre gli strati della lasagna con la pasta, il ragù e la finta besciamella. Cospargere l'ultimo strato col parmigiano. Cuocere in forno a 170°C per 45 minuti circa. Lasciar riposare qualche minuto una volta sfornata.

VALORI NUTRIZIONALI

ingrediente	gr.	kcal	prot g	lipidi g	glucidi g	fibre g	sodio mg	pot mg
PASTA								
Frumento, farina tipo 1900 (fari	150	483,0	19,1	3,0	95,1	13,8	3,0	471,0
Grano duro, semola	200	686,0	25,2	2,4	140,8	8,0	6,0	386,0
RAGU								
Fesa francese di vitello, scaloppin	500	515,0	111,0	8,0			320,0	1860,0
Olio d'oliva	5	45,0		5,0				
Carota cruda	200	64,0	1,6	0,6	13,2	5,2	28,0	638,0
Sedano rapa, crudo	200	36,0	3,0	0,6	4,8	10,0	200,0	642,0
Cipolla cruda	100	35,0	1,3	0,2	7,0	1,8	6,0	170,0
Pomodoro pelato	800	136,0	7,2	0,8	24,0	8,0	808,0	1912,0
BESCIAMELLA								
Quark magro	600	372,0	64,8	1,2	25,2		198,0	816,0
Latte parzialmente scremati UHT	150	85,5	4,8	4,2	6,9		57,0	235,5
Parmigiano	40	152,4	14,4	10,2	0,7		178,4	40,0
totale	2945	2609,85	252,35	36,24	317,68	46,80	1804,40	7170,50
% nutrienti			**10%**	**1%**	**12%**			