

Lasagna con Asparagi

Le ricette dello **chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Lasagne agli Asparagi

INGREDIENTI

PER LA SFOGLIA

- 500 grammi di farina di tipo 2 macinata a pietra
- 4 uova medie fresche biologiche
- sale q.b.
- Olio Extra Vergine di oliva q.b.

PER LA BESCIAPELLA

- 2 mazzi di asparagi
- 50 grammi di olio extra vergine di oliva
- 500 ml. di latte di soia
- 500 ml. d'acqua
- Farina tipo 2

PROCEDIMENTO

LASAGNE AGLI ASPARAGI

- Procedere per l'impasto disponendo la farina a fontana al centro, le uova battute, il sale e un goccio di olio evo
- Lavorate l'impasto fino ad ottenere un panetto bello liscio copritelo con la pellicola e mettete a riposare in frigo per almeno una mezz'ora.
- Intanto a parte, pulite e pelate i gambi degli asparagi, metteteli in una pentola con circa 1,5l di acqua e fateli sbianchire per almeno 5 min con un pizzico di sale grosso integrale
- Tenete da parte le punte e i gambi, frullateli nella sua acqua di cottura fino ad ottenere un brodo liscio.
- A parte amalgamate 50 gr di olio evo con un paio di cucchiaini di farina e fate un roux a freddo che andremo ad aggiungere al brodo di asparago per ottenere una besciamella vegetale cremosa, aggiustate di sale e pepe e a vostro piacere aggiungete della noce moscata grattugiata al momento.
- Tirare la sfoglia con la macchinetta a mano e ricavate dei fogli sottili circa $\frac{1}{2}$ cm, sbollentate in acqua salata per circa 2 min e fate raffreddare in acqua e ghiaccio.
- Prendete una teglia e iniziate a montare la vostra lasagna con un

leggero strato sul fondo di besciamella

- Continuate con la sfoglia, le punte di asparago, la besciamella fino a terminare gli ingredienti (generalmente si fanno 5 strati di sfoglia).
- Infornare a 190° per circa 25 min fino a quando ai lati inizia a bollire e risulta bella gratinata.

Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.