

Lasagne di Zucca

INGREDIENTI

- SFOGLIE PER LASAGNA
- ZUCCA TAGLIATA A DADINI (Quantità abbondante)
- SCALOGNO
- BESCIAMELLA VEGETALE
- SALE INTEGRALE
- CURCUMA
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- LIEVITO ALIMENTARE IN SCAGLIE (Facoltativo)

PROCEDIMENTO

- Mettere a scaldare un cucchiaino di olio extra vergine di oliva con qualche cucchiaino di acqua (soffritto leggero).
- Fate soffriggere a fuoco bassissimo gli scalogni.
- Una volta dorati, ponete la zucca nella padella, aggiungete la curcuma e il sale e fate cuocere con il coperchio a fuoco dolce.
- La zucca libererà la sua acqua, quindi non ci sarà bisogno di aggiungerne altra.
- Ad ogni modo, se vedete che il sugo si sta asciugando troppo, aggiungete un mestolo di acqua calda o di brodo vegetale fatto in casa senza dado.
- Preparare la besciamella.
- Pronti tutti gli ingredienti, potete imbastire la lasagna.
- Iniziate con uno strato di sugo di zucca, ponete le sfoglie, aggiungete la zucca e la besciamella e così via.
- Componete tutti gli strati che volete.
- Tra uno strato e l'altro, sopra la besciamella, si può aggiungere del lievito alimentare in scaglie.
- Ponete in forno preriscaldato per il tempo necessario di cottura.

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