

# Cucinare con gusto

con il diabete

## «Viva Lasagna»

Lasagna salata alle zucchine

# Ingredienti

## Ingredienti per 6 porzioni

500 g di carne di manzo macinata

500 g di zucchine tagliate longitudinalmente a fette sottili (in alternativa, a seconda della stagione: zucca Butternut o Hokkaido sbucciata e tagliata a fette sottili, melanzana, sedano rapa o cavolo rapa a rondelle sottili, peperoni a quarti, carote tagliate longitudinalmente a fette sottili)

400 g di pomodori pelati in scatola, leggermente schiacciati

150 g di carote tagliate a dadini fini

150 g di sedano rapa tagliato a dadini fini

2 piccole (= 90 g) cipolle bianche, tritate finemente

200 ml di brodo vegetale

200 g di sfoglie per lasagne (peso a crudo, corrisponde a ca. 12 fogli, a seconda del prodotto)

200 g di Taleggio senza crosta, tagliato a pezzetti

1 dl di panna semigrassa

1 cucchiaio di olio d'oliva (per rosolare la carne)

1 rametto di rosmarino

Sale, pepe

Un po' di burro per imburrare la pirofila

## Indicazioni:

- Per la variante vegetariana, omettere la carne e utilizzare più formaggio (Taleggio e/o formaggio grattugiato) oppure aggiungere un dessert a base di quark.
- Confronto dei carboidrati:  
Lasagna alla carne secondo la banca dati svizzera dei valori nutrizionali: una porzione da 450 g contiene ca. 55 g di carboidrati.  
Lasagna di verdure secondo la banca dati svizzera dei valori nutrizionali: una porzione da 450 g contiene ca. 50 g di carboidrati.
- Questa ricetta permette di variare facilmente il contenuto di carboidrati:  
Più carboidrati = più sfoglie di lasagna  
Meno carboidrati = meno sfoglie di lasagna

# Preparazione

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella grande e rosolare bene la carne macinata. Condire con sale e pepe.
2. Aggiungere le cipolle e farle appassire brevemente.
3. Sfumare con il brodo e aggiungere i pelati.
4. Unire i dadini di carota e sedano rapa e il rametto di rosmarino.
5. Portare brevemente a ebollizione, poi lasciar cuocere a fuoco medio, coperto, per ca. 15 minuti. Regolare bene di sapore. Togliere il rametto di rosmarino.
6. Preriscaldare il forno a 180 °C ventilato (200 °C statico).
7. Imburrare la pirofila.
8. In una casseruola, scaldare la panna semigrassa con i pezzetti di Taleggio finché si forma una salsa cremosa.
9. Comporre la lasagna: distribuire uno strato sottile di salsa sul fondo della pirofila imburrata. Poi alternare sfoglie di lasagna, salsa di carne, salsa al Taleggio e zucchine. Terminare con uno strato di salsa al Taleggio.
10. Cuocere nel forno preriscaldato per ca. 30–40 minuti. Dopo 30 minuti controllare la cottura: se la superficie è già molto dorata, coprire la lasagna con un foglio d'alluminio.

**Suggerimento: Servire con un'insalata verde.**

| Valori nutrizionali per 1 porzione       | carboidrati (g) | energia (kcal) |
|------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 83 g di carne di manzo macinata          | 0               | 173            |
| 83 g di zucchine                         | 1.5             | 14             |
| 67 g di pelati                           | 2.5             | 15             |
| 25 g di carote                           | 1.9             | 11             |
| 25 g di sedano rapa                      | 1               | 8              |
| 15 g di cipolle                          | 1               | 6              |
| 33 ml di brodo vegetale                  | -               | 2              |
| 33 g di sfoglie di lasagna (ca. 2 pezzi) | 23              | 116            |
| 33 g di Taleggio                         | +               | 104            |
| 16 ml di panna semigrassa                | 0.5             | 44             |
| Olio d'oliva                             | +               | +              |
| <b>TOTALE</b>                            | <b>31.4</b>     | <b>493</b>     |