

LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU INTEGRALE CON RAGÙ DI CAVOLFIORE E FUNGHI CHAMPIGNON , CON BESCIAMELLA DI VERDURE



LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU INTEGRALE CON RAGÙ DI CAVOLFIORE E FUNGHI CHAMPIGNON , CON BESCIAMELLA DI VERDURE

3°PRIMO PIATTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI Viaggi&AssaggiFelici



Viaggieassaggifelici.blog

Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina vegana

MENU DELLE FESTE 2021



ANTIPASTI

- SUSHI CRUDISTA VEGANO
- RICOTTA DI SESAMO
- INSALATA RUSSA CRUDISTA
- PATÉ CRUDISTA DI SEMI
- GYOZA O JIAOZI VEGAN ALLA PIASTRA (RAVIOLI GIAPPONESI/CINESI) ACCOMPAGNATI DA SALSA PICCANTE

PRIMI PIATTI

- ♣ QUICHE LORRAINE CRUDISTA DI FUNGHI E OLIVE TAGGIASCHE
- ♣ LASAGNE CON RAGÙ DI JACHFRUIT CON CREPES DI MAIS E BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAMELLA DI VERDURE

SECONDI PIATTI

- STROGANOV VEGANO CON JACHFRUIT
- ARROSTO DI JACHFRUIT E CECI CON SALSA AI FUNGHI
- STOCCAFISSO MANTECATO VEGANO (SOIAFISSO)
- OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE
- ROTOLO DI POLLO VEG .RIPIENO DI AFFETTATO .UVETTA E PISTACCHI

INSALATE E CONTORNI

- ♣ INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA
- ♣ INSALATA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA DI PATATE ALLA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA CON FIORI EDULI DI ROSA, FIORDALISO E CALENDULA
- ♣ TRIS DI PURÉ (GIALLO DI PATATE, VERDE DI PISELLI, ARANCIONE DI CAROTE)

DOLCI

- CHRISTMAS CAKE BRITANNICA VEGANA (TORTA DI NATALE BRITANNICA IN VERSIONE VEGANA)
- TRONCHETTO DI CAPODANNO
- VEGAN TARTE TATIN RIVISITATA CON CREMA DI HAHÍ CRUDISTA
- CIOCCOLATINI RIPIENI MISTI

PANE , CRACKERS E GRISSINI

- CRACKERS ALL'ORIGANO CRUDISTI
- GRISSINI CRUDISTI AL ROSMARINO

VINI

- BIANCO: PIEVALTA , VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC (BIO , E CERTIFICATO VEGAN)
- ROSSO: AVIGNONESI, VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO DOCG (BIO E CERTIFICATO VEGAN)

SPUMANTE

- SANTA TRESA IL GRILLO VINO SPUMANTE BRUT (BIO E VEGAN)

New Year
New Me!



Viaggie Assaggifelici 2021

<https://viaggieassaggifelici.blog/2021/12/22/crea-il-tuo-menu-vegan-delle-feste-natalizie-con-le-ricette-di->

[viaggiassaggifelici/](#)

Sapore eccellente e **preparazione facilissima**.

Le sfoglie sottilissime e croccanti di **pane CARASAU** una volta farcite con il condimento della lasagna e cotte in forno somigliano moltissimo alla classica pasta ma sono molto **più leggere** e ovviamente **vegan!**

Il pane carasau e devo dire che **si presta bene ad ogni tipo di condimento!**

L'unica accortezza è quella di **lasciare la besciamella abbastanza liquida**, il pane assorbe molto e se è troppo densa la lasagna potrebbe risultare un po' secca; inoltre la crema si spalma meglio sulla superficie senza pericolo di rompere le sfoglie sottilissime.

Per LA **besciamella vegan** ho scelto questa volta una besciamella di verdure !!!

Il ragù sarà di **funghi** e **broccoli** che insieme stanno molto bene e sono di stagione !!!

Sono **facilissime** da preparare e **potete congelarle** già farcite pronte da cuocere !!!

INGREDIENTI LASAGNE per 4 persone

- 250g di pane carasau senza glutine (l'ho acquistato INTEGRALE)

Per il Ragù :

- 1 carota
- 400g di cavolfiore
- 400g di funghi freschi

- prezzemolo q.b.
- 1 cipolla
- aglio granulare q.b.
- olio evo
- sale
- erbe aromatiche
- peperoncino
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

INGREDIENTI BESCIAMELLA DI VERDURE

- 1 CIPOLLA
- 2 CUCCHIAI di olio extravergine d'oliva
- 1 ZUCCHINA PICCOLA
- 1 peperone rosso piccolo
- 1 cucchiaino di dado GRANULARE (CHE IO FACCIO IN CASA)
- 500 ml di latte vegetale
- 50 g di farina (io di ceci)
- 1 cucchiaino di sale
- noce moscata q.b.

LIEVITO ALIMENTARE IN SCAGLIE TRA UNO STRATO E L'ALTRO

PROCEDIMENTO BESCIAMELLA DI VERDURE

- Tritare la cipolla , Unire poi l'olio e fare un soffritto
- Aggiungere dunque la zuccina ed il peperone tritati anch'essi
- Unire ancora il dado e insaporire
- Aggiungere quindi il latte, la farina, il sale e la noce moscata e continuate a mescolare cuocendo la besciamella a fuoco dolce.
- Quando la vostra besciamella avrà raggiunto la consistenza adatta spegnete il fuoco .

Procedimento lasagne

- Trifolate i funghi e cavolfiore a pezzetti con aglio, olio , prezzemolo e peperoncino, tritateli grossolanamente, io l'ho fatto con un frullatore ad immersione.
- Mettere in un'altra padella le carote e la cipolla tritati , un giro d'olio evo, sale e dopo aggiungere funghi e cavolfiore trifolati ,il concentrato e mezzo bicchiere d'acqua e far cuocere coperto.

Assemblaggio lasagne

- Ungete la vostra teglia con uno strato di besciamella.
- Comporre le lasagne quindi preparate un primo strato di pane carasau.
- Ricoprite con uno strato di ragù ,uno di besciamella ed aggiungete anche un cucchiaino di lievito alimentare .
- Continuate così per tutti gli strati e copritele con la besciamella di verdura , una spolverata di lievito alimentare in scaglie e passatele in forno caldo a 200° per 30 minuti(Forno Statico)



LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU INTEGRALE CON RAGÙ DI CAVOLFIORE E FUNGHI CHAMPIGNON ,CON BESCIAMELLA DI VERDURE



Pronte da INFORNARE

*A cottura ultimata sfornare le **lasagne** ed attendere 15 minuti prima di gustarla.*

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!