

LASAGNE DI SEDANO RAPA CON RAGU' DI VERZA , PISELLI E SOIA E BESCIAPELLA VEG





Ormai sapete che mi piace inventare e creare sempre piatti diversi e dopo aver provato lasagne di ogni tipo (cliccando [qui](https://viaggiassaggifelici.blog/?s=lasagne) (<https://viaggiassaggifelici.blog/?s=lasagne>) trovi tutte le ricette di LASAGNE NEL MIO BLOG)anche oggi in una nuova veste con base di SEDANO RAPA e RAGU' DI VERZA E GRANULARE DI SOIA , per completare un'immane besciamella

vegetale

LASAGNE DI SEDANO RAPA CON RAGU' DI VERZA , PISELLI E SOIA E BESCIAMELLA VEG



PRONTE DA INFORNARE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le Lasagne

- 700 gr circa di SEDANO RAPA FRESCO(da pulito)

- 100 gr di piselli surgelati
- 100 gr di [granulare di soia](#) o [bocconcini di soia](#)
- 400 gr di verza
- 1 cipolla
- 1 carota
- olio EVO 4 cucchiaini + q.b.
- concentrato di pomodoro 2 cucchiaini
- polpa pomodoro fine 400 gr
- lievito alimentare
- sale rosa dell'Himalaya q.b.
- dado granulare fatto in casa da me

Per la besciamella

- olio evo 3 cucchiaini
- farina di riso o ceci altra gluten free gr. 20 io usato riso.
- **latte di soia/mandorla ml. 500**
- sale e noce moscata q.b.
- 1 cucchiaino di curcuma(facoltativo)

Per la finitura

- Lievito alimentare q.b.
- Olio evo q.b.

Procedimento

- Sbuccia e taglia a fette il sedano rapa: Fai bollire dell'acqua con sale e tuffaci le fette di sedano rapa , facendole cuocere 10 minuti , Scolale e tamponale con carta cucina.
- Tieni l'acqua di cottura.
- Pulite e lavate la verza
- In una larga padella mettete 4 cucchiaini di olio evo, e stufate la cipolla e la carota tritati finemente.
- Aggiungete la verza tritata finemente, io L'ho tritata all'interno del mio tritatutto per renderla proprio

tritata al massimo e più assimilabile ad un ragù ,aggiungete il granulare di soia (se non avete tempo potete anche non ammolloarlo o bollirlo prima) ed i piselli , salate leggermente e cuocete finché la verza è tenera, aggiungendo due cucchiaini di concentrato di pomodoro più la polpa e un po' di dado granulare (il mio dado granulare fatto in casa).aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura del sedano rapa se necessario.

- Nel frattempo preparate la besciamella mettendo la farina di riso nell'olio caldo, mescolando sempre mentre si tosta e aggiungendo il latte di soia o mandorle caldo mescolando con una frusta finché si addensa, lasciate poi cuocere per 5 minuti, completate con sale , curcuma e noce moscata .
- Quando tutto è pronto, prendete una teglia rettangolare, ungete il fondo con uno strato di qualche cucchiaino ragù mescolati a qualche cucchiaino besciamella, distribuite le fette di sedano rapa in modo da ricoprire il fondo.
- Ricoprite le fette con uno strato abbondante di ragù , uno di besciamella ed arricchite con lievito alimentare a piacere e ricoprite con le fette rimaste, e continuate gli strati di ragù, besciamella e lievito alimentare.
- Condite la superficie con abbondante lievito alimentare e un filo di olio extra vergine di oliva.
- Infornate a 180° per circa 30/35 minuti in forno ventilato, invece 200° per circa 30/35 minuti in forno ventilato finché si forma una crosticina dorata in superficie...
- In ogni caso, Falle, infine, gratinare per qualche minuto sotto il **grill**, conferisce alle lasagne una **leggera crosticina dorata**



RAGU' DI VERZA , PISELLI E SOIA

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

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 lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!