


**LASAGNE DI CECI AL THE MATCHA
CON RAGÙ DI FUNGHI SHIITAKE ,
ZUCCHINE E CAROTE E CON
BESCIAMELLA VEG**



Viaggi&AssaggiFelici

LASAGNE DI CECI AL THE MATCHA CON RAGÙ DI FUNGHI SHIITAKE,
ZUCCHINE E CAROTE E CON BESCIAPELLA VEG



LASAGNE DI CECI AL THE MATCHA CON RAGÙ DI FUNGHI
SHIITAKE, ZUCCHINE E CAROTE E CON BESCIAPELLA VEG

Viaggi & Assaggi Felici

LASAGNE DI CECI AL THE MATCHA CON RAGÙ DI FUNGHI
SHIITAKE, ZUCCHINE E CAROTE E CON BESCAMELLA VE



Viaggi & Assaggi Felici

Besciamella Veg



Viaggi & Assaggi Felici

LAGÙ DI FUNGHI SHIITAKE , ZUCCHINE E CAROTE

LASAGNE DI CECI AL THE MATCHA CON RAGÙ DI FUNGHI SHIITAKE, ZUCCHINE E CAROTE E CON BESCAMELLA VEG



*I Funghi Shiitake ,Di origine asiatica, sono ormai diventati di uso comune anche in Italia grazie alla diffusione di ricette come il **Ramen**. Molti grandi chef hanno sostituito porcini, cardoncelli e pioppini con gli shiitake conferendo ai loro piatti una nota **umami** («gradevolezza al palato»)ancora più interessante. **I funghi shiitake sono ricchi di proprietà e benefici.***

Il fungo shiitake è uno dei funghi più coltivati al mondo e

cresce in luoghi molto umidi in cui temperatura, luce e vento sono costanti.

Il sapore dei funghi shiitake è terroso con una punta di dolcezza. Ricordano chiaramente l'umami e la loro consistenza è soda e callosa. I funghi shiitake sono ricchissimi di proprietà nutrizionali e hanno uno scarso apporto calorico. In Cina i funghi shiitake sono considerati un vero elisir di lunga vita. Riducono sensibilmente i livelli di colesterolo nel sangue e sono considerati degli antinfiammatori naturali. I funghi shiitake sono ricchi di selenio, zinco, rame e vitamina D.

Con questi meravigliosi funghi che adoro , ho preparato un delizioso ragù o chiamatelo sugo di funghi shitake, zucchine e carote.

Un'immane besciamella di soia CON FARINA DI RISO , SENZA OLIO

Ed una sfoglia con farina di ceci e farina di riso e the matcha e per legare il tutto la GOMMA DI XANTANO.

INGREDIENTI

PER LA PASTA

- 100 GR DI FARINA DI CECI
- 80 GR DI FARINA DI RISO
- 150 GR DI FARINA DI TAPIOCA
- 4 GR DI GOMMA DI XANTANO
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO EVO
- 190/200 gr di acqua
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di the matcha

PER IL SUGO AI FUNGHI SHIITAKE E ZUCCHINE

- 40 g, shiitake SECCHI

- 1 Cipolla 0 Scalogno
- 1 Carota
- 1 Zucchina
- vino bianco per sfumare
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale
- 1/2 foglie di alloro
- 1 litro di brodo

PER LA BESCIAPELLA DI SOIA LIGHT

- 80 GR Farina DI RISO
- 900 ML LATTE DI SOIA
- NOCE MOSCATA
- 1 PIZZICO DI SALE

LIEVITO ALIMENTARE AL POSTO DEL " FORMAGGIO GRATTUGIATO"

Preparazione

- **SFOGLIA LASAGNE** :Iniziate preparando la pasta: Mescolate tutte le farine ed il the matcha, aggiungete olio, un pizzico di sale ,xantano e l'acqua. Lavorate prima con un cucchiaio poi a mano.Se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete poca acqua. Formate una palla con la pasta ed avvolgetela con della pellicola e lasciatela riposare per almeno 30 minuti.
- **RAGÙ DI FUNGHI SHIITAKE E ZUCCHINE** : Lavate e lasciate in ammollo i funghi per circa un'ora. Tagliateli a dadini; tritate separatamente le altre verdure. Rosolate la cipolla in un filo di olio caldo e al termine aggiungete le altre verdure. Sfumate con il vino bianco .Aggiungete ora il brodo e Cuocete per 1 ora o comunque finché le verdure ed i funghi non saranno morbidi; se necessario, aggiungete un po' d'acqua.Aggiungete alloro .Correggete di sale.
- **BESCIAPELLA DI RISO CON LATTE DI SOIA** : mettendo la farina di riso e il latte in un tegamino e portateli

quasi a bollore , avendo cura di continuare a mescolare per far sì che si amalgami tutto in maniera omogenea. Aggiungete la noce moscata. Se volete una besciamella più densa potete aggiungere altra farina, se la volete più liquida potete aggiungere più latte.

- **ASSEMBLAMENTO LASAGNE** : Stendete la pasta ad uno spessore di 3 mm circa utilizzando della farina di riso per spolverare la spianatoia. Ricavate dei rettangoli , Adagiate la pasta fresca sul fondo della pirofila che avrete sporcato con la besciamella . Ricoprite con uno strato di sugo e uno di besciamella e completando con lievito alimentare . Continuate così fino a completo esaurimento degli ingredienti, io ho fatto 4 strati . Infornate le lasagne in forno caldo a 180 °C per 40/45 minuti , e fate riposare per ALMENO 15 minuti prima di servire .
- **CONSIGLIO** : Se non infornate subito o le congelate da crude , il giorno della cottura in forno (dopo averla scongelate) versate un paio di mestoli di acqua ai lati della teglia , in modo che la besciamella si ammorbidisca e la pasta assorba più liquidi !!!

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!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :



alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**
[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!