

OLIO CUORE

Lasagne con ricotta di pecora, Pesto Classico Cuore e zucchine



Le lasagne al forno sono uno dei primi piatti più golosi della cucina italiana, ma anche fra i più calorici! Cosa fare dunque? Mangiare o non mangiare delle deliziose lasagne se si deve stare attenti alle **calorie** e soprattutto al **colesterolo**? La risposta al dilemma è: mangiare le nostre **lasagne con ricotta di pecora, pesto e zucchine**! Sono una **versione light** della tipica ricetta, pensate **per chi deve essere attento alla dieta, ma non vuole rinunciare ai piaceri della buona tavola**. Al posto della besciamella (super calorica!) abbiamo usato la **ricotta di pecora**, la carne ha lasciato il posto a delle fresche **zucchine**, mentre la salsa, la ciliegina sulla torta delle lasagne, è il nostro **Pesto alla Genovese Cuore classico**, che oltre a essere squisito contiene anche **acido linoleico**, un valido alleato per **mantenere normali i livelli di colesterolo**. Il risultato sono delle fantastiche lasagne tutte da gustare, con sole **579 Kcal** e **60 ml di colesterolo per porzione**. Buon appetito!

Ingredienti

- 150 g di pasta per lasagne pronta all'uso
- 500 g di zucchine
- 300 g di ricotta di pecora
- 20 g di parmigiano grattugiato
- Pesto alla Genovese classico Cuore
- 2 cucchiari di Olio Cuore
- per la besciamella:
- 500 ml di latte
- 40 g di Olio Cuore
- 50 g di farina 00
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 55"**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Lavare le zucchine e tagliarle a dadini.



- Cuocerle in una padella con l'Olio Cuore e un pizzico di Sale Iposodico Cuore.



- Preparare la besciamella: in una casseruola scaldare l'Olio Cuore, unire la farina e cuocere mescolando per 1-2 minuti.

Aggiungere il latte mescolando con una frusta, cuocere finché inizia ad addensarsi.

Aggiustare di Sale Iposodico Cuore e insaporire con un pizzico di noce moscata.

Preriscaldare il forno a 180°.

Comporre la lasagna in una pirofila: stendere sul fondo uno strato di besciamella, coprire con la pasta.



- Stendere ancora un leggero strato di besciamella, coprire con le zucchine, cospargere con fiocchetti di ricotta e un filo di Pesto alla Genovese classico Cuore-



- Coprire con la pasta e comporre allo stesso modo altri due strati.

Terminare con la pasta, coprire con la besciamella e gocce di Pesto alla Genovese classico Cuore. Cospargere con il parmigiano grattugiato.

Infornare e cuocere per 25 minuti.

La ricetta è stata preparata con:



Pesto alla Genovese



Pesto alla Genovese senza Aglio