

Lasagna di melanzana e besciamella, con finocchio e barbabietola

scritto da Andrea Triverio | 03/03/2017



Con la Lasagna di melanzana e besciamella, con finocchio e barbabietola, rivisitiamo un classico in chiave light e vegetariana.



Ingredienti

- Barbabietola rossa, 40 grammi
- finocchi, 70 grammi
- melanzane, 40 grammi
- besciamella, 100 grammi
- semi di papavero, qb
- noce moscata qb.

Preparazione

Tagliare una melanzana a strisce di forma rettangolare così da ottenere 4-6 sfoglie uguali, bagnarle e condirle con sale, pepe e semi di papavero, infine grigliarle in padella.

Preparare la [besciamella](#) scaldando, in un tegame, del latte caldo incorporando, lentamente, il burro fuso e la farina (come dosi di riferimento per 700 gr di latte, io uso 50 gr di burro e 50 gr di farina). Far cuocere fino a quando non si addensa.

Insaporire con sale e noce moscata (qb) e arricchire tagliando il finocchio e la barbabietola a cubetti.

Impiattamento

Per prima cosa, preparare un letto con la besciamella, il finocchio e la barbabietola e spolverate con i semi di papavero.

Non resta che adagiare le lasagne di melanzane, intervallandole con la besciamella "arricchita".



L'apporto calorico del piatto sarà intorno alle **135 kcal**.



Buon appetito!