



CUCINA CON NOI!

Pasta al forno con ragù di verdure e besciamella

Questa pasta al forno vegetariana è adatta a soddisfare le esigenze e ad incontrare i gusti di tutta la famiglia. Leggera e ricca di fibre grazie alla presenza della verdura e del brodo vegetale, è ideale per portare in tavola un tocco estivo anche nelle giornate uggiose di autunno e inverno: grazie ai vegetali surgelati, infatti, si possono gustare verdure tipicamente estive (melanzane, peperoni e zucchine) tutto l'anno, beneficiando anche delle loro proprietà antiossidanti.

INGREDIENTI

140 g di pasta di semola di grano duro integrale

verdure miste: 1 cipolla piccola, 1 costa di sedano, 1 carota

150 g di Tris Grigliato Orogel

10 gocce di Virtù di Brodo Orogel



30



2



Media

Preparazione

- 1 Preparare il brodo di verdure versando 10 gocce surgelate di Virtù di Brodo Orogel in una pentola con mezzo litro di acqua bollente.
- 2 Preparare la besciamella: in un pentolino alto scaldare un goccio di olio a fiamma bassa, unire la farina e amalgamare con una frusta fino ad ottenere un composto denso, che andrà mantenuto in cottura per alcuni minuti. Aggiungere poi il brodo caldo e continuare a girare con la frusta. Aggiustare di sale e aggiungere un pizzico di noce moscata. Continuare a girare con la frusta fino a che il composto non risulterà addensato. A quel punto spegnere la fiamma, trasferirla in una ciotola coprendola con la pellicola e lasciarla raffreddare.
- 3 Tritare finemente cipolla, sedano e carota e fare un soffritto leggero. Aggiungere le verdure surgelate e cuocere qualche minuto.
- 4 Nel frattempo cuocere la pasta fino a metà cottura. Scolarla e riporla in una teglia con il ragù di verdure e la besciamella vegetale. Cuocere in forno a 180° C per 10 minuti, così da far legare fra loro gli ingredienti.

Tutta la ricchezza della natura

Energia

545 kcal a porzione

