Lasagnette integrali ai broccoli e cavolfiori

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta

100 g di farina integrale
100 g di farina 00
100 g di semola di grano duro
2 uova
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
100 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di tamari
sale

Per le verdure

1 broccolo di media grandezza
1 cavolfiore

Per la besciamella vegetale si veda la ricetta a p. 127

Mescolare le farine e la semola in una ciotola. Unirvi le uova, l'olio, l'acqua, il tamari e il sale. Impastare fino a ottenere una pasta liscia. Lasciar riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Stendere la pasta sottile e ritagliare delle sfoglie rettangolari (circa 15 x 7 cm). Cuocerle in acqua bollente salata per qualche minuto e raffreddarle in acqua ghiacciata.
Mondare le verdure e tagliarle a pezzetti. Cuocerle a vapore per qualche minuto.
Preparare la besciamella; quando è pronta, ungere una teglia con dell'olio extravergine d'oliva, disporvi uno strato di besciamella, poi procedere con uno strato di pasta e uno di verdure, ripetendo questa sequenza fino a terminare tutti gli ingredienti.
Infornare le lasagne per 25 minuti a 175 °C.

Spaghetti di riso integrale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 carota
1 zucchina verde o gialla
250 g di spaghetti di riso integrale
sale marino integrale
5 cavoletti di Bruxelles
4 cucchiai di salsa di pomodoro
4 cucchiai di pesto leggero (per la ricetta si veda a p. 129)
2 cucchiai di olio d'oliva al basilico
4 foglie di basilico rosso

Tagliare una carota e una zucchina a julienne e cuocere gli spaghetti di riso integrale per circa 7-8 minuti in acqua leggermente salata. Gli ultimi 3 minuti aggiungere prima le carote e poi le zucchine tagliate a julienne. Scolare la pasta ancora un po' al dente.
Nel frattempo scaldare la salsa con il pomodoro e il pesto e stenderlo sui piatti; quindi adagiarvi sopra gli spaghetti. Condire con olio al basilico e guarnire con le foglie di basilico rosso.