



Lasagne verdi con frutti di mare e asparagi - [Visualizza sul sito](#)
di silvia

primi piatti - frutti di mare - asparagi - forno

Ingredienti:
pasta sfoglia verde (farina; spinaci lessati ,strizzati,frullati; uova
le dosi variano a seconda di quanta se ne vuole fare)

1 besciamella light (Cristina)ma con il brodo (1 l.brodo vegetale, 100 gr.farina,sale ,pepe qb)

seppioline,
gamberetti,
vongole,
2 mazzetti asparagi,
prezzemolo,
cipolla, aglio
sale,
pepe,
vino bianco

Fare la besciamella.
Fare le lasagne verdi.
Cuocere gli asparagi e scolarli.

Soffriggere nell'olio poca cipolla e uno spicchio d'aglio.
Aggiungere le seppioline tagliate a listarelle sottili e lasciarle per 15 minuti,
poi aggiungere gamberetti e vongole, salare, pepare spruzzare di vino bianco e far cuocere ancora 10
minuti.

Far freddare.
Tagliare a tocchettini gli asparagi e aggiungerli ai frutti di mare.

Sbollentare le lasagne e passarle in acqua fredda, sgocciolandole poi bene.

Procedere a strati (io ne faccio tre)
Lasagne,
besciamella,
frutti di mare e asparagi!

In forno preriscaldato finchè formano la crosticina.