

## INGREDIENTI

---

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 200g di ricotta
- 100g di formaggio spalmabile light
- 1 uovo
- 50g di parmigiano grattugiato
- Sale e pepe q.b.
- 1 zucchini
- 1 peperone rosso
- 100g di funghi champignon
- Olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

---

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Prepara le verdure: Lava e taglia a cubetti le verdure. Rosole le verdure in padella con un filo d'olio fino a quando saranno tenere.
3. Prepara il ripieno: In una ciotola, mescola la ricotta, il formaggio spalmabile, l'uovo, il parmigiano, il sale e il pepe. Aggiungi le verdure saltate e mescola bene.
4. Componi le tortine: Stendi la pasta sfoglia e taglia dei cerchi. Metti un cucchiaino di ripieno al centro di ogni cerchio e chiudi a metà, sigillando bene i bordi con una forchetta.
5. Cuoci: Disponi le tortine su una teglia rivestita di carta forno e cuoci in forno per circa 20 minuti, o fino a quando saranno dorate.



## Tortine Salate con Verdure e Formaggi Leggeri

### Consigli:

- Personalizza il ripieno: Puoi utilizzare le verdure che preferisci, come spinaci, carote o broccoli.
- Aggiungi aromi: Per un tocco di sapore in più, puoi aggiungere erbe aromatiche come basilico, origano o timo.
- Prima della cottura, aggiungi semi di sesamo o di papavero sulla superficie spennellata con il tuorlo

### Varianti:

- Formaggi: Puoi utilizzare altri tipi di formaggio, come feta, mozzarella o fontina.
- Tortine rustiche: Aggiungi dei cubetti di pancetta o prosciutto per un gusto più deciso.
- Tortine senza glutine: Scegli una pasta sfoglia gluten free!

# INGREDIENTI

Per la besciamella:

- 1 litro di latte scremato
- 50g di farina 00
- 50g di burro
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.

Per il ragù di verdure:

- 2 melanzane
- 2 zucchine
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- Passata di pomodoro
- Basilico fresco
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Per le lasagne:

- Sfoglie per lasagne fresche o all'uovo
- Parmigiano grattugiato

## PREPARAZIONE

1. Prepara la besciamella: In un pentolino sciogli il burro a fuoco dolce. Unisci la farina e mescola bene con una frusta per ottenere un roux. Versa a filo il latte caldo, continuando a mescolare per evitare grumi. Aggiungi sale, pepe e noce moscata. Cuoci a fuoco basso fino a ottenere una crema densa.
2. Prepara il ragù: Taglia le melanzane e le zucchine a cubetti. Soffriggi la cipolla e l'aglio in olio extravergine d'oliva, poi aggiungi le verdure e fai cuocere fino a quando saranno tenere. Unisci la passata di pomodoro, il basilico spezzettato, sale e pepe. Cuoci per almeno 30 minuti.
3. Componi le lasagne: In una teglia da forno, alterna strati di sfoglie, ragù di verdure e besciamella. Termina con uno strato di besciamella e una spolverata di parmigiano grattugiato.
4. Cottura: in forno preriscaldato a 180°C per circa 30-40 minuti, o fino a quando le lasagne saranno dorate e la besciamella cremosa.



## Lasagne Vegetariane con Besciamella Leggera

### Consigli:

- Verdure: Puoi utilizzare le verdure che preferisci, come spinaci, carote o funghi.
- Formaggio: Oltre al parmigiano, puoi aggiungere altri formaggi come la mozzarella o la fontina.
- Besciamella: Per una versione ancora più leggera, puoi sostituire parte del latte con acqua.
- Sfoglie: Puoi utilizzare sfoglie fresche, all'uovo o senza glutine.

### Varianti:

- Lasagne bianche: Elimina il ragù e utilizza solo besciamella e verdure.
- Lasagne con pesto: Sostituisci il ragù con del pesto di basilico.
- Lasagne gratinate: Prima di infornare, aggiungi una spolverata di pangrattato.

## INGREDIENTI

---

- 4 tranci di salmone
- 4 patate dolci
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe q.b.
- Rosmarino fresco (opzionale)

## PREPARAZIONE

---

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Prepara le patate dolci: Lava le patate dolci, tagliale a spicchi e condiscile con olio, sale e pepe.
3. Prepara il salmone: In una ciotola, mescola l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, sale e pepe. Massaggia i tranci di salmone con questa marinatura.
4. Cuoci: Disponi le patate dolci in una teglia rivestita di carta forno. Aggiungi il salmone e, se lo desideri, qualche rametto di rosmarino fresco.
5. Informa: Cuoci in forno preriscaldato per circa 20-25 minuti, o fino a quando il salmone sarà cotto e le patate dolci saranno dorate.



## Salmone al forno con patate dolci

### Consigli:

- Verdure: Puoi aggiungere altre verdure, come broccoli, carote o asparagi, per rendere il piatto ancora più completo.
- Condimenti: Se ti piace, puoi aggiungere altri aromi come paprika affumicata o zenzero grattugiato.
- Cottura: Per una cottura più croccante, puoi gratinare le patate dolci negli ultimi minuti di cottura.

### Servizio:

Servi il salmone al forno con le patate dolci ancora caldo. Puoi accompagnare il piatto con un'insalata verde o delle verdure al vapore.

## INGREDIENTI

---

- 100g di fiocchi d'avena
- 2 banane mature
- 2 uova
- 50g di miele
- 50ml di latte (vegetale o vaccino)
- 8g di lievito in polvere per dolci
- 1 pizzico di sale
- Cannella in polvere q.b.

## PREPARAZIONE

---

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Frulla le banane: Schiaccia le banane con una forchetta o frullale fino ad ottenere una purea.
3. Unisci gli ingredienti: In una ciotola, mescola la purea di banana con le uova, il miele, il latte e la cannella.
4. Aggiungi gli altri ingredienti: Incorpora i fiocchi d'avena, il lievito e il sale, mescolando delicatamente fino ad ottenere un composto omogeneo.
5. Cuoci: Versa il composto negli stampini per muffin, imburra e infarina. Cuoci in forno per circa 20-25 minuti, o fino a quando saranno dorati.



## Muffin alla Banana e Avena

### Consigli:

- **Frutta secca:** Puoi aggiungere alla pastella delle noci tritate, dei semi di chia o delle gocce di cioccolato per un tocco in più.
- **Farina:** Se preferisci, puoi sostituire parte dei fiocchi d'avena con della farina integrale.
- **Dolcificante:** Puoi utilizzare lo zucchero di canna o un altro dolcificante naturale al posto del miele.

### Varianti:

- **Muffin proteici:** Aggiungi un cucchiaino di proteine in polvere alla pastella.
- **Muffin senza glutine:** Utilizza farina d'avena certificata senza glutine.
- **Muffin vegani:** Sostituisci le uova con un composto di lino macinato e acqua, e utilizza un latte vegetale.