



Ricetta scaricata da www.ivegan.it
Ivegan: il gusto di non uccidere.

Lasagne ai carciofi

Ingredienti:

- 1 confezione di sfoglia vegan per lasagne Molino Conti (fresca o secca a piacere)
- Pane grattugiato
- 1 manciata di mandorle

Ingredienti per il condimento ai carciofi:

- 8 grossi carciofi
- 1 limone
- Olio extra vergine di oliva
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 1 o 2 mestoli di brodo
- latte di soia
- 1 spicchio di aglio
- Lievito alimentare in scaglie
- Sale e peperoncino a piacere

Per la besciamella:

- 3/4 litro abbondante di latte di soia
- 75gdi margarina vegetale o burro di soia
- 3 cucchiai di farina
- Noce moscata
- Lievito alimentare in scaglie
- 1 pizzico di sale

Preparazione:

Pulite i carciofi dalle foglie dure e sistemateli mano a mano in un recipiente con acqua e il limone tagliato in modo che perdano l'amaro e non anneriscano.

Dopo averli scolati tagliateli a spicchi e fateli cuocere in una capiente padella dove avrete scaldato un filo di olio, lo spicchio d'aglio e se vi piace del peperoncino.

Lasciate insaporire un poco e irrorate quindi con il vino che lascerete evaporare per un po' a fiamma vivace.

Abbassate il fuoco, ricoprite i carciofi con del brodo caldo, salate a piacere e lasciateli cuocere con un coperchio avendo cura che non si asciugino troppo.

Tenete 2/3 dei carciofi da parte, i rimanenti frullateli con un poco di latte di soia e un cucchiaio di lievito alimentare.

Preparate la besciamella, sciogliete la margarina a fuoco basso, scansate dalla fiamma e aggiungete lentamente la farina mescolando in modo da non formare grumi.

Rimettete sul fuoco e versate il latte continuando a mescolare, aggiungete un po' di noce moscata e lasciate addensare

unendo del lievito alimentare e un pizzico di sale verso la fine della cottura, quando la salsa sarà cremosa ma sempre un pochino liquida.

Cuocete quindi poche per volta le sfoglie in abbondante acqua salata nella quale avrete aggiunto un filo di olio in modo che non si incollino tra loro, la pasta dovrà solo ammorbidirsi ma non raggiungere la cottura completa.

Man mano che sarà pronta adagiatela su un canavaccio pulito, continuate regolandovi per la quantità in base alla grandezza della teglia calcolando almeno 3 o 4 strati di lasagne.

Fate un leggero strato di besciamella sulla teglia e disponete la pasta fino a ricoprirla.

Unite la salsa di carciofi alla besciamella e spalmatene un po' sulla lasagna insieme a qualche spicchetto di carciofi e al lievito alimentare.

Proseguite i vari strati fino a terminare gli ingredienti finendo con un velo di besciamella, qualche carciofo, spolverando con del lievito e il pane grattato con le mandorle tritate finemente.

Guarnite con dei riccioli di margarina (o burro di soia) e infornate nel forno preriscaldato.

Cuocete ad almeno 180° per circa ½ ora e facendo poi abbrustolire la lasagna con il grill.