

Ricetta: lasagne di spinaci e salmone

Ricetta: lasagne di spinaci e salmone

Per 4 persone

- * 500 g di spinaci in foglia surgelati
- * 300 g di salmone fresco
- * 1 scatola di pasta per lasagne precotta (250g)
- * 30 g di parmigiano
- * 1/2 l di besciamella leggera (per la preparazione, si veda la scheda ricette: salse light)
- * Sale, pepe, noce moscata

Esecuzione

Preriscaldare il forno a 210°C

Dopo aver scongelato gli spinaci, preparare una besciamella leggera. Non dimenticare di aggiungere il sale, il pepe e la noce moscata.

Porre in un piatto rettangolare un foglio di pasta per lasagne, poi uno strato di besciamella, uno strato di salmone, e uno strato di spinaci. Ricominciare l'operazione fino alla fine degli ingredienti. Completare con un foglio di pasta per lasagne.

Cospargere di parmigiano.

Far cuocere il tutto in forno ben caldo, per 25 minuti.

Valori nutrizionali per persona

Proteine : 32,5 g

Lipidi : 13 g

Glucidi : 58 g

Calorie : 479 Kcal

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**