



VIAHEART  
**LA VIA DEL CUORE**  
*Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare*

## LE RICETTE DI **SARAH CICOLINI** PER I PAZIENTI CON *DIABETE*

Lasagna Scomposta Con Carciofi



# LASAGNA SCOMPOSTA CON CARCIOFI

Ingredienti per 1 persona:

Sfoglie di pasta all'uovo per  
lasagna dimensioni 11x 11 cm  
circa

1 carciofo

45 gr di farina

50 gr di olio EVO

500 ml di latte di riso

45 gr di parmigiano

Sale iodato

Pepe

Noce moscata



VIAHEART  
**LAVIA DEL CUORE**  
*Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare*



## Procedimento

Pulire adeguatamente il carciofo. Tagliare le punte del carciofo e, successivamente, dividerlo per lungo in otto spicchi, eliminando, se occorre, la parte spinosa centrale

Pulire anche il gambo eliminando la parte esterna. Tagliare il gambo. Il gambo servirà a realizzare una crema\*.

Mettere a bollire gli spicchi e il gambo per circa 3 minuti.

Lessare la pasta e tagliarla alla dimensione indicata.

Preparazione della besciamella

In un pentolino capiente unire 2 cucchiaini di olio e 4 cucchiaini di farina.

A fuoco a fiamma dolce e con l'aiuto di una frusta, amalgamare la farina con l'olio, aggiungendo poco alla volta il latte di riso a temperatura ambiente. Continuare a girare il composto fino alla giusta densità. Spegner la fiamma e aggiungere un pizzico di sale, del pepe e un po' di noce moscata per aromatizzare il composto

Crema di gambi di carciofi

Gambi dei carciofi - brodo vegetale per raggiungere la consistenza desiderata - Olio (1 cucchiaino) - spicchio di aglio 1 schiacciato - parmigiano 20 g

Saltare in padella i gambi di carciofi con lo spicchio di aglio schiacciato, rosolando dolcemente.

Trasferire il composto in un bicchiere alto, aggiungere del parmigiano e frullare con un frullatore ad immersione, aggiungendo un po' di brodo vegetale per creare una crema morbida.

Impiattare in un piatto fondo, ponendo alla base mezzo cucchiaino di crema di carciofo, sopra la quale andrà sistemata la prima sfoglia di pasta. La crema farà da collante. Dopodiché stratifichiamo nel seguente ordine:

Sopra alla sfoglia mettere un cucchiaino di besciamella, alcuni spicchi di carciofo bolliti e conditi\*\*, un cucchiaino di parmigiano, e, infine, un altro cucchiaino di crema di carciofi. Coprire con un secondo strato di sfoglia di pasta. Ripetiamo la stessa operazione per 3/4 volte. Sulla sfoglia di chiusura andremo a spalmare un cucchiaino di crema di gambo di carciofo, un cucchiaino di besciamella, un cucchiaino di parmigiano e un po' di pepe.

