

## LASAGNE DI PANE CARASAU

### INGREDIENTI

1 confezione di pane carasau  
 400 g di salsa di pomodoro  
 2 cipolle  
 2 carote  
 3 zucchine  
 1 melanzana  
 1 peperone rosso  
 1 spicchio d'aglio  
 200 g di fagiolini  
 6 pomodorini  
 4 cucchiaini di olio extravergine  
 d'oliva  
 sale marino integrale

### Per la besciamella

1 l di latte di soia  
 120 g di farina tipo 0  
 100 g di olio extravergine  
 d'oliva  
 noce moscata  
 sale marino integrale

Lavate e mondate le verdure. Tagliatele a cubetti piccoli. Fatele stufare in padella con olio e sale. Aggiungete la salsa di pomodoro e fate cuocere 20 minuti mescolando di tanto in tanto.

Intanto preparate la besciamella. Sciogliete la farina in una casseruola con l'olio, unite il latte tiepido e la noce moscata. Portate a bollire a fuoco basso, mescolando sempre con la frusta finché la besciamella si addensa. Portate a bollire una pentola capiente piena d'acqua leggermente salata. Spegnete il fuoco e immergeteci velocemente, uno alla volta, i fogli di pane carasau. Tirateli fuori subito e posizionateli su di un tagliere. Tagliateli della dimensione della pirofila. Ungete quest'ultima con olio. Disponete a strati alterni i fogli di carasau, la besciamella e il sugo di verdure. Terminate con un foglio di carasau. Infornate a 200 °C per 30 minuti circa.

*Il pane carasau è un tipico pane sottilissimo sardo. Utilizzato al posto della pasta fresca, rende la lasagna molto leggera.*



## CROSTONI DI POLENTA E CAVOLO NERO

### INGREDIENTI

#### Per la polenta

400 g di farina di mais  
bramata  
1,5 l di acqua circa  
1 cucchiaino di sale grosso

#### Per il pesto di cavolo nero

100 g di noci  
500 g di foglie di cavolo nero  
olio extravergine d'oliva  
sale marino integrale  
pepe nero

Portate a ebollizione 1,5 l di acqua. Salate, versate la polenta a pioggia e mescolate. Continuate la cottura per altri 40 minuti circa, a seconda della farina utilizzata.

Trasferite la polenta in una pirofila di vetro in modo da formare uno strato di circa 1,5 cm di spessore. Lasciate raffreddare per almeno 3 ore.

Quando si sarà completamente solidificata ricavate dei crostoni della forma desiderata. Spennellate la superficie con olio extravergine d'oliva e fate dorare in forno a 200 °C o su una bistecchiera.

Nel frattempo pulite e mondate il cavolo nero eliminando la parte dura centrale del gambo. Sbollentate le foglie in una pentola che avrete preparato con acqua a bollore e sale. Lasciatelo sobbollire fino a quando risulterà tenero.

Scolate il cavolo conservando un po' di acqua di cottura. Strizzatelo e frullatelo insieme alle noci e poco olio. Eventualmente aiutatevi con l'acqua di cottura del cavolo nero. Aggiustate di sale e pepe e servite distribuendolo sui crostoni di polenta.

*Il cavolo nero è un ortaggio tipico dei mesi freddi, una riserva di principi depurativi, antivirali, immunostimolanti e decongestionanti.*

