

---

## Lasagne con asparagi, e salmone

---



Questa è una delle tante versioni esistenti della lasagna, in questo caso preparata con salmone e asparagi. Se non li trovate freschi ricorrete a quelli surgelati.

Questo piatto contiene 350 calorie a porzione, ma con pochissimi grassi, e può essere servito anche come piatto unico, accomagnato solo da un contorno di verdure.

### Ingredienti (per 4 persone)

6 fogli di pasta per lasagna  
375 gr di salmone fresco  
1 bicchiere di brodo vegetale  
latte scremato q.b.  
2 cucchiaini di farina  
olio extravergine di oliva q.b.

500 gr di asparagi  
1 bicchiere di brodo di pesce  
succo di limone q.b.  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
maizena q.b

### Preparazione

Tagliate gli asparagi in piccoli pezzi e fateli scottare per 10 minuti in acqua bollente e poi scolteli. Dividete il salmone in pezzi, bagnatelo con del succo di limone e mettetelo in una padella con un cucchiaino di olio fino a che non sarà ben dorato da entrambi i lati.

Infarinate i pezzetti di asparagi, fateli rosolare in padella con un cucchiaino di olio e unite poco alla volta il brodo vegetale e quello di pesce, quindi unite anche un bicchierino di latte. Portate ad ebollizione, unite un cucchiaino di maizena per addensare e poi condite con sale, pepe e succo di limone.

*Consigli: se volete potete aggiungere anche dragoncello e noce moscata.*

Distribuite su una teglia da forno oliata 3 foglie di lasagna, quindi coprite con il composto di asparagi, poi distribuitevi sopra i pezzetti di salmone rosolati. Coprite con i restanti fogli di pasta, poi spolverate con il formaggio grattugiato e mettete in forno a 180° per mezz'ora. Servite con un contorno di verdure.