



Ingredienti

150 g di fagiolini freschi lessati
2 carote pelate e tagliate a dadini
3 patate medie pelate e tagliate a dadini
200 g di funghi freschi lavati e tagliati a fettine
150 g di spinaci freschi lavati e sminuzzati
1 cipolla tagliata a fette sottili
sale
Per la besciamella light:
2 cucchiaini di farina
2 cucchiaini di olio d'oliva
sale
noce moscata in polvere
300 ml di latte

Preparazione

In una padella ampia facciamo scaldare dell'olio d'oliva e buttiamoci dentro la cipolla, le carote e le patate. Spadelliamo per qualche minuto e appena avranno assorbito l'olio aggiungiamo 1 bicchiere di acqua tiepida e del sale, spadelliamo ancora e aggiungiamo i funghi e i fagiolini. Abbassiamo il fuoco e copriamo.

Mentre le nostre verdure si stufano (non nel senso che s'abbuttano eh?!) dedichiamoci alla

Preparazione della besciamella

ATTENZIONE si tratta di una besciamella senza burro o margarina, ma preparata con dell'ottimo olio d'oliva (ricetta copiata dalla suocera!).

In un tegamino con il fondo spesso versiamo i 2 cucchiaini di olio d'oliva e la farina. Mescolare a fuoco spento finché la farina non avrà assorbito l'olio e poi aggiungiamo poco per volta il latte, mescolando finché non otterremo una cremina sempre più liquida. Grattugiamo una spolverata di noce moscata sopra questa cremina e aggiungiamo un pizzico di sale. Mescoliamo su un piccolo fuoco finché non risulterà più soda.

Quando le verdure saranno cotte, dopo circa 20 minuti, mettiamole in una teglia unta con un filo d'olio d'oliva e versiamoci sopra la besciamella.

Inforiamo per una decina di minuti a fuoco medio.

Sforiamo e serviamo dopo aver fatto intiepidire per almeno 15-20 minuti.

Ottimo come secondo o come piatto unico, genuino e colorato.