



Baked Pumpkin Lasagne

Serves 4

INGREDIENTS

- 400g butternut pumpkin, peeled and chopped
- 4 cups sliced mushrooms
- 4 spring onions/1 medium onion chopped finely – optional
- 125g instant lasagne sheets
- 200g reduced fat ricotta or low fat cottage cheese
- ½ cup low fat milk
- 4 eggs
- ¼ cup grated parmesan cheese – can substitute with mozzarella
- Olive oil to grease baking tray
- 2 tablespoons seed mix to sprinkle (sunflower, pumpkin seeds, pine nuts) – optional
- 4 cups mixed salad leaves to serve

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, with 1 cup of salad leaves)

Energy: 330 kcals

Carbohydrates: 34 g

Fat: 10.8g

Saturated Fat: 3.7g

Calcium: 255mg

Protein: 23g

Cholesterol: 197mg

Dietary Fibre: 3.5g

Sodium: 366 mg

METHOD

1. Preheat oven to 180°C. Lightly grease baking tray with oil.
2. Steam or microwave pumpkin until tender. Roughly mash.
3. Gently cook mushrooms and onion till soft, add pumpkin.
4. Mix ricotta/cottage cheese, parmesan cheese milk and eggs in a large bowl.
5. Spread half the pumpkin mix at base of baking dish. Top with 2 lasagne sheets to cover pumpkin. Top with remaining balance of pumpkin mixture and 2 tablespoons cheese sauce. Top with another 2 lasagne sheets to cover.
6. Spread the rest of the cheese sauce over lasagne sheets.
7. Sprinkle with some black pepper or paprika and seed mix – optional.
8. Bake for 25 minutes or until golden brown and bubbling. Serve with salad leaves.



南瓜烤千层面

份量：4份

材料

- 400克胡桃南瓜，削皮，切碎
- 4杯蘑菇，切片
- 4根葱或1个中型的洋葱，剁碎（选择性）
- 125克现成烤宽面条片（lasagne）
- 200克低脂乳清乳酪或低脂软奶酪
- ½ 杯低脂牛奶
- 4个蛋
- ¼ 杯切碎的帕玛森乳酪-可以用莫扎里拉乳酪替代
- 橄榄油（用于抹烤盘）
- 2汤匙籽类（用于撒在表面上）-葵花籽，南瓜籽，松籽（选择性）
- 4杯各式沙拉叶

做法

1. 预先加热烤炉至180°C。将烤盘抹一层薄薄的食油。
2. 蒸或使用微波炉把南瓜煮至柔软，之后稍微压成泥状。
3. 把蘑菇和葱头煮至柔软，加入南瓜泥。
4. 在一个大碗里，把乳清乳酪或软奶酪，磨碎帕玛森乳酪和鸡蛋混合。
5. 把一半的南瓜泥倒入烤盘，铺均匀。盖上2片烤宽面条片。加上其余的南瓜泥和2汤匙的乳酪浆。再盖上2片烤宽面条片。
6. 把其余的乳酪浆均匀的铺盖在烤宽面条片上。
7. 撒上少许的黑胡椒或辣椒粉和混合好的各式籽类 --选择性。
8. 烤大约25分钟或直到它呈金黄色和起泡。与沙拉叶一起盛盘食用。

营养分析（一份）

热量：330卡路里	蛋白质：23 克
碳水化合物：34克	胆固醇：197 毫克
总脂肪：10.8 克	膳食纤维：3.5克
饱和脂肪：3.7 克	钠：366毫克
钙：255毫克	