

Easy Lasagne

Serves 6

INGREDIENTS

- 250g instant lasagne sheets (about 4-6 regular sized rectangle sheets)
- 2 teaspoons Italian herbs
- 1 medium onion, chopped (optional)
- 2 cloves garlic, chopped (optional)
- 2 cans/bottles (about 400g per can/bottle) chopped tomatoes or pasta sauce
- 200ml water
- 500g lean minced beef/chicken/meat
- 200-250g reduced fat ricotta or reduced fat cottage cheese
- 1 cup baby spinach or chopped frozen spinach, defrosted then drained
- 1 carrot, sliced/grated
- 1 cup grated mozzarella cheese
- Olive oil to grease baking tray

NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 446kcals
Carbohydrates: 44g
Fat: 15.6g
Saturated Fat: 7.8g
Calcium: 285mg
Protein: 33.6g
Cholesterol: 72mg
Dietary Fibre: 5g
Sodium: 606mg

METHOD

1. Preheat oven to 180°C. Lightly grease baking tray with oil.
2. Mix ricotta/cottage cheese, ½ cup mozzarella cheese and spinach in a large bowl.
3. Gently cook meat and onion/garlic over medium heat until meat is no longer pink. Break up with wooden spoon.
4. Stir in canned tomatoes/pasta sauce and water in a large saucepan and bring to boil. Add herbs, carrots, spinach and simmer.
5. Spread some tomato sauce to cover greased baking tray. Top with 2 lasagne sheets (side by side).
6. Spread tomato sauce on top of lasagne. Top with half spinach mixture. Repeat layers.
7. Top with remaining lasagne, sauce and mozzarella cheese.
8. Cover with foil and bake for 20 minutes. Uncover and bake another 10 minutes. Let it stand for 10 minutes before cutting.

VARIATIONS

You can omit meat for a vegetarian option. Feel free to add more vegetables, such as zucchini, tomatoes, mushrooms, capsicums to the tomato sauce when simmering.

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics



简单千层面

6人份

材料

- 250克现成烤宽面条片（大约4-6个长方形装片)
- 2茶匙意大利香料
- 1个中型洋葱，切碎（选择性）
- 2瓣蒜头，切碎（选择性）
- 2罐/瓶（每罐大约400克）切碎的番茄或意大利面酱
- 200毫升水
- 500克瘦肉碎（牛肉/鸡肉/猪肉）
- 200-250克低脂乳清乳酪或低脂茅屋乳酪
- 1杯嫩菠菜或冷冻的切碎菠菜，解冻后沥干
- 1个萝卜，切片/磨碎
- 1杯碎的莫扎里拉乳酪
- 橄榄油(用于抹烤盘)

做法

1. 烤炉预热180 °C 。将烤盘涂上薄薄一层橄榄油。
2. 在一个大碗里，把乳清乳酪或茅屋乳酪，½ 杯莫扎里拉乳酪和菠菜混合。
3. 用中火把肉和洋葱，蒜头煮到肉没有呈现粉红色为止。用木勺将它们压散。
4. 在一个大型平底锅里，倒入罐头番茄或意大利面酱，水，然后 煮滚。加入香料，萝卜和菠菜，用小火煮焖煮。
5. 把一些番茄酱抹匀在抹了油的烤盘里。摆上2片烤宽面条片（并列的铺上）。
6. 再涂抹一些番茄酱在烤宽面条片上。铺盖上一半的菠菜混合物。重复层叠。
7. 摆上其余的烤宽面条片，酱料和莫扎里拉乳酪。
8. 用锡纸包好，烤大约20分钟。拿掉盖着的锡纸，再烤10分钟。从烤炉中取出，放置冷却约10分钟后，便可切片。

营养分析

（每份）

能量：446卡路里
碳水化合物：44克
脂肪：15.6克
饱和脂肪：7.8克
钙质：285毫克
蛋白质：33.6克
胆固醇：72毫克
膳食纤维：5克
纳：606毫克

如何变得更多样化

若选择素食，您可以不加入肉类。您也可加入更多的蔬菜，例如：夏南瓜、蕃茄、蘑菇、灯笼椒在蕃茄酱汁里焖煮。

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics



Lasagna Mudah

6 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 250g kepingan lasagna segera (kira-kira 4-6 kepingan segi empat bersaiz biasa)
- 2 sudu teh herba Itali
- 1 bawang sederhana, dicincang (ikut pilihan)
- 2 ulas bawang putih, dicincang (ikut pilihan)
- 2 tin/ botol (kira-kira 400g setiap tin/ botol) tomato cincang atau sos pasta
- 200ml air
- 500g daging lembu / ayam / daging cincang tanpa lemak
- 200-250g keju ricotta kurang lemak atau keju kotej kurang lemak
- 1 cawan daun bayam segar/beku (dicairkan dahulu dan airnya dibuang)
  1 lobak merah, hiris/ parut
- 1 cawan keju mozzarella parut
- Minyak zaitun untuk menyapu dulang pembakar

CARA

1. Panaskan ketuhar hingga 180°C. Sapu dulang dengan minyak.
2. Campurkan keju ricotta / kotej, ½ cawan keju mozzarella dan bayam dalam mangkuk besar.
3. Masak perlahan-lahan daging dan bawang / bawang putih dengan api sederhana sehingga daging tidak lagi berwarna merah jambu. Asingkan kumpulan daging supaya ia tidak melekat bersama dengan menggunakan sudu kayu.
4. Masukkan tomato dalam tin/ sos pasta dan air dalam periuk besar dan didihkan. Masukkan rempah, lobak dan bayam dan biarkan mendidih.
5. Sapu sos tomato pada dulang pembakar. Letak 2 kepingan lasagna disusun berdampingan.
6. Letak sos tomato di atas lasagna. Lapik dengan separuh campuran bayam. Ulangi lapisan.
7. Lapiskan dengan baki lasagna, sos dan keju mozzarella.
8. Tutup dengan kertas aluminium dan bakar selama 20 minit. Buka kertas aluminium dan bakar 10 minit lagi. Biarkan selama 10 minit sebelum memotong.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 446kcals	Protein: 33.6g
Karbohidrat: 44g	Kolesterol: 72mg
Lemak: 15.6g	Serat: 5g
Lemak tepu: 7.8g	Natrium: 606mg
Kalsium: 285mg	

VARIASI

Tidak perlu gunakan daging untuk pilihan vegetarian. Boleh tambah lebih banyak sayur-sayuran, seperti zucchini, tomato, cendawan, capsicum untuk dimasak dalam sos tomato.

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics