



Vegetarian Lasagne

Serves 6

INGREDIENTS

- 250g instant lasagne sheets (about 4-6 regular sized rectangle sheets)
- 1 teaspoon dried basil or Italian herbs
- 1 medium onion and 2 cloves garlic, chopped (optional)
- 2 cans/bottles (about 400g each) chopped tomatoes or pasta sauce
- 200ml water
- 1 medium zucchini, chopped/sliced
- 1 medium eggplant, chopped
- 1 small carrot, sliced/grated
- 1 small red capsicum, chopped/sliced
- 100g white (or brown) button mushrooms
- ½ cup baby spinach or chopped frozen spinach, defrosted, drained
- 200-250g reduced fat ricotta or reduced fat cottage cheese
- 1 cup (250g) grated mozzarella cheese

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 350g)

Energy: 337kcal	Cholesterol: 19mg
Carbohydrates: 50g	Dietary Fibre: 5.4g
Protein: 17g	Sodium: 734mg
Fat: 7.5g	Calcium: 194mg
Saturated Fat: 3g	

METHOD

1. Preheat oven to 180°C.
2. Mix ricotta/cottage cheese, ½ cup mozzarella cheese and spinach in a large bowl. Set aside.
3. In a large saucepan, over medium heat, gently cook all the vegetables and mushrooms.
4. Stir in canned tomatoes/pasta sauce, water, and bring to boil. Add basil or Italian herbs, and simmer.
5. Spread tomato sauce over a greased baking tray. Top with 2 lasagne sheets (side by side).
6. Spread tomato sauce on top of lasagne. Top with half of the cheese and spinach mixture (Step 2). Repeat layers.
7. Top the last 2 lasagna sheets with 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.

VARIATION

Feel free to add on or use different vegetables that you prefer.

To increase protein intake, serve this with some grilled meat, fish or tofu.



素千层面

份量: 6份

材料

- 250克现成千层面片（大约4-6片，长方型）
- 1茶匙干罗勒或意大利香料
- 1个中型洋葱和2瓣蒜头（选择性）
- 2罐/瓶（每罐约400克）切碎的番茄或意大利面酱
- 200毫升水
- 1个中型夏南瓜，切粒/切丝
- 1个中型茄子，切粒
- 1个小红萝卜，切片/切碎
- 1个小红灯笼椒，切粒/切丝
- 100克白（或棕色）蘑菇
- ½ 杯嫩菠菜或切碎的冷冻菠菜，解冻，沥干水分
- 200-250克低脂乳清乳酪或低脂软乳酪
- 1杯（250克）磨碎的莫扎里拉乳酪

做法

1. 预先加热烤炉至180°C。
2. 在一个大碗里，加入乳清乳酪或软乳酪、½杯莫扎里拉乳酪和菠菜混合，备用。
3. 在一个大的平底锅里，用中火将蔬菜和蘑菇煮熟。
4. 把罐头番茄或意大利面酱倒入蔬菜中，加水，煮滚。加入罗勒或意大利香料，再用小火焖煮。
5. 把一些番茄酱铺在已抹了油的烤盘里。盖上2片千层面片（并列地铺上）。
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（步骤2）。重复层叠。
7. 在最后的两片千层面片上，铺上酱料和莫扎里拉乳酪。
8. 用锡箔纸把它盖上，烤大约20分钟。把锡箔纸拆开，再烤多10分钟。从烤炉中取出，待冷却约10分钟后，便可切来享用。

营养分析

（每份，350克）

热量: 337卡路里	胆固醇: 19毫克
碳水化合物: 50克	膳食纤维: 5.4克
蛋白质: 17克	钠: 734毫克
总脂肪: 7.5克	钙质: 194毫克
饱和脂肪: 3克	

如何变得更多样化

可以随意地增加或使用不同您喜爱的蔬菜。

如果您想摄取更多蛋白质，您可以与烤肉、鱼或豆腐一起享用。



Lasagna Vegetarian

6 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 250g kepingan lasagna segera (kira-kira 4-6 helai segi empat bersaiz biasa)
- 1 sudu teh basil kering atau herba Itali
- 1 bawang saiz sederhana dan 2 ulas bawang putih, dicincang (jika mahu)
- 2 tin/botol (kira-kira 400g setiap satu) tomato cincang atau sos pasta
- 200ml air
- 1 zucchini sederhana, dicincang/dihiris
- 1 terung sederhana, dicincang
- 1 lobak merah kecil, dihiris/diparut
- 1 biji lada merah kecil, dicincang/dihiris
- 100g cendawan butang putih (atau coklat)
- ½ cawan bayam bayi atau bayam beku yang dicincang, dinyahbeku dan dibuangkan cecair
- 200-250g keju ricotta/kotej kurang lemak
- 1 cawan (250g) keju parut mozzarella

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, 350g)

Tenaga: 337kcal	Kolesterol: 19mg
Karbohidrat: 50g	Serat: 5.4g
Protein: 17g	Natrium: 734mg
Lemak: 7.5g	Kalsium: 194mg
Lemak tepu: 3g	

CARA

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C.
2. Campurkan keju ricotta/kotej, ½ cawan keju mozzarella dan bayam dalam mangkuk besar. Letak tepi.
3. Dalam periuk besar, dengan api sederhana, perlahan-lahan masak semua sayur-sayuran dan cendawan.
4. Masukkan sos tomato/pasta dalam tin, air, dan biarkan mendidih. Tambah basil atau herba Itali, dan mereneh.
5. Sapukan sos tomato di atas dulang ketuhar yang telah disapukan minyak. Lapiskan dengan 2 helai lasagna (bersebelahan).
6. Sapukan sos tomato di atas lasagna. Lapis dengan separuh adunan keju dan bayam (Langkah 2). Ulangi lapisan.
7. Lapiskan 2 helai lasagna terakhir dengan sos dan keju mozzarella.
8. Tutup dengan kertas aluminium (foil) dan bakar selama 20 minit. Buka foil dan bakar lagi 10 minit. Biarkan selama 10 minit sebelum dipotong.

VARIASI

Boleh tambah atau guna pelbagai jenis sayur-sayuran yang anda suka. Untuk meningkatkan pengambilan protein, hidangkan dengan sedikit daging yang dipanggang, ikan atau tauhu.