Kesäkurpitsa-sienilasagne

Jos veren kolesteroliarvot ovat liian korkeat, on syytä valita munapohjaisten lasagnelevyjen asemesta durum-vehnästä ilman munaa valmistettuja lasagnelevyjä.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 17 minuuttia**  **Kypsyminen: 1 tunti + 10 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 2 | Kokonaista valkosipulia |
| 120 g | Kuivia lasagnelevyjä |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Sipuli silputtuna |
| 250 g | Kesäkurpitsaa halkaistuna ja ohuelti viipaloituna |
| 250 g | Tuoreita herkkusieniä ohuina viipaleina |
| 2 ½ dl | Tuoreita herneitä tai sulatettuja pakasteherneitä |
| 2 tl | Sitruunamehua |
| Vastajauhettua | Mustapippuria |
| 120 g | Suikaloituja jalopeño-paprikoita |
| 3 dl | Rasvatonta maitoa |
| 2 ½ rkl | Vehnäjauhoja |
| ½ tl | Kuivattua oreganoa |
| 50 g **(1 dl)** | Parmesaania raastettuna |
| Hieman | Suolaa |
| 1. Kuumenna uuni+200°C-asteiseksi. Kääri kokonaiset kuorimattomat valkosipulit erikseen foliopaloihin ja pane uuniin 20 minuutiksi. Ota uunista ja anna jäähtyä hieman. Rutistele sorminesi valkosipulin kynsistä kuoret irti ja survo kuoritut kynnet haarukalla. 2. Keitä lasagnelevyt pakkauksen ohjeen mukaan suolattomassa vedessä. Huuhtele kypsät levyt kylmällä vedellä ja valuta. 3. Kuumenna samalla öljy kattilassa pienellä liekillä. Lisää sipuli ja kesäkurpitsat ja kuullota pehmeiksi ilman kantta noin 5 minuuttia. Lisää herkkusienet ja kypsennä ilman kantta vielä 3 minuuttia. Lisää herneet ja kypsennä taas 3 minuuttia. Sekoita ja lisää sitruunamehu, mustapippuri ja jalopeño-suikaleet ja nosta kattila tulelta. 4. Sekoita pienessä kattilassa maito ja vehnäjauhot. Keitä sekoittaen miedolla lämmöllä, kunnes kastike sakenee **(4 minuuttia).** Sekoita ja lisää oregano, parmesaani ja survotut valkosipulin kynnet. Maista ja mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Ota erikseen runsas 1 dl kastiketta. Sekoita loput valkokastikkeesta paistettuihin kasviksiin. 5. Peitä voitelemattoman uunivuoan pohja kerroksella lasagnelevyjä. Levitä päälle puolet kasvisseoksesta. Sitten taas kerros lasagnelevyjä, niiden päälle loppu kasvisseos ja mahdollisesti yli jääneet lasagnepalaset. Kaada päällimmäiseksi erikseen otettu valkokastike. 6. Peitä lasagne alumiinifoliolla ja paista uunissa 20 minuuttia. Ota sitten folio pois ja paista vielä 15 minuuttia. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 299 |
| Rasvaa yhteensä | 7 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g |
| Kolesterolia | 41 mg |
| Proteiineja | 17 g |
| Hiilihydraatteja | 42 g |
| Natriumia | 115 mg |
| Kuituja | 6 g |
| Sokeria lisätty | 0 |