

لازانیای کدو

این غذا، برای افرادی که دارای رژیم کم کربوهیدرات هستند نیز مفید است.



این غذا، برای افرادی که دارای رژیم کم کربوهیدرات هستند نیز مفید است.

مواد لازم برای 4 نفر:

کدوی متوسط: 2 عدد، از طول به ورقه‌های نیم سانتی‌متری تقسیم شود.

گوشت چرخ کرده: نیم کیلوگرم

پیاز خرد شده: یک چهارم پیمانه

گوجه‌فرنگی کوچک: 2 عدد، خرد شود.

سس گوجه‌فرنگی: 150 گرم

سیر: یک حبه، ریز شود.

پودر ارگانو: نصف قاشق چای‌خوری

پودر ریحان: نصف قاشق چای‌خوری

پودر آویشن: یک چهارم قاشق چای‌خوری

آب: یک چهارم پیمانه

فلفل: یک هشتم قاشق چای‌خوری

تخم‌مرغ: یک عدد

پنیر ریکوتای کم‌چرب: سه چهارم پیمانه

پنیر موزارلا: نصف پیمانه

آرد: یک قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

#8226& کدو را بپزید تا نرم شود و آب آن را با آبکش بگیرید و کنار بگذارید.

#8226& گوشت و پیاز را سرخ کنید.

#8226& هشت ماده لازم دیگر را به آن اضافه کرده و درب آن را گذاشته و بگذارید با حرارت کم به مدت 10 دقیقه بجوشد.

#8226& درون ظرف جداگانه‌ای تخم‌مرغ را کمی هم بزنید.

#8226& پنیر ریکوتا، نیمی از پنیر رنده شده و آرد را به تخم‌مرغ اضافه کنید.

#8226& درون ظرفی که برای پخت در نظر گرفته‌اید، نیمی از مخلوط گوشت را بریزید و روی آن نیمی از کدوها را قرار داده و روی آن‌ها، مخلوط پنیر ریکوتا بریزید.

#8226& روی پنیرها مابقی گوشت و کدوها را بریزید.

#8226& ظرف را به صورت در باز درون فر با حرارت 350 درجه فارنهایت به مدت 30 دقیقه حرارت دهید.

#8226& روی کدوها، مابقی پنیرها را بریزید و 10 دقیقه دیگر نیز آن‌ها را حرارت دهید.

#8226& 10 دقیقه صبر کنید تا خنک شده، سپس آن را برش زده و میل کنید.