

Lasagne Rio

Préparation : xx min. Cuisson: 70 min. Portion: xx morceaux

Ingrédients :

1 tasse de légumes féculents (ex. : courges ou patates douces)
28 oz de tomates en dés
Piments forts, hachés
½ tasse d'eau
6 lasagnes (pâtes)
Parmesan sans lactose
1 tasse de légumes verts (brocolis, épinards, bok choy, etc.) hachés
1 tasse de légumineuses, cuites

Préparation :

Hacher les tomates en plus petits morceaux.
Dans un chaudron, faire cuire à feu moyen les légumes féculents, les tomates et les piments. Ajouter de l'eau au besoin. La sauce doit atteindre une consistance épaisse à la fin de la cuisson.
Séparer en trois portions.
Cuire les pâtes tel qu'indiqué sur la boîte.

Montage :

Utiliser un moule de 8" x 8".
Couper les pâtes en deux.
Recouvrir le fond du moule de 4 morceaux de pâtes.
Recouvrir les pâtes des légumes verts et des légumineuses.
Couvrir d'une portion de sauce.
Répéter deux fois pour obtenir trois étages, en terminant avec la sauce.
Parsemer de parmesan sans lactose.

Cuisson :

Couvrir d'un papier d'aluminium.
Cuire au four à 325°F pour 60 minutes.
Faire dorer à « broil » pour environ 10 minutes supplémentaires.
Laisser refroidir et servir. Se conserve au congélateur.

Rio Lasagna

Preparation: xx min. Cook: 70 min. Serving: xx portions

Ingredients:

1 cup of starchy vegetables (ex. : squash or sweet potatoes)
28 oz of diced tomatoes
Hot peppers
½ cup of water
6 lasagna noodles
Lactose free Parmesan
1 cup of green vegetables (broccoli, spinach, bok choy...), minced
1 cup of cooked legumes

Preparation:

Mince the tomatoes into smaller pieces.
In a saucepan, cook on medium heat the starchy vegetables, the tomatoes and the hot peppers. Add water if needed. The sauce needs to reach a thick consistency by the end of cooking.
Split the sauce in three portions.
Cook the noodles as indicated on their box.

Assembly:

Use an 8"x 8" pan.
Cut the noodles in two.
Cover the bottom of the pan with four noodle pieces.
Cover the noodles with the green vegetables and legumes.
Cover with a portion of sauce.
Repeat twice to obtain three layers, finishing with the sauce.
Sprinkle some lactose free Parmesan on top.

Baking:

Cover with an aluminum sheet.
Bake at 325°F for 60 minutes.
Brown on broil for 10 more minutes, or until golden.
Let cool and serve. Can be kept frozen.