



Vegetable Lasagna

PREP TIME: 20 mins | COOK TIME: 30 mins | SERVES: 6 to 8

Ingredients

- 10 to 12 oven ready lasagna sheets
- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion diced
- 10-ounce bag prewashed spinach
- 8 ounces white mushrooms
- 1 large eggplant, evenly cut and cubed
- 1 large zucchini, evenly cut and cubed
- 1 tablespoon garlic powder
- 1 teaspoon dry oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 42 ounces jar or canned tomato sauce
- 1 cups of ricotta cheese (substitute vegan ricotta)
- 1 ½ cups part skim mozzarella cheese (substitute vegan mozzarella)

Instructions

Preheat oven to 400 degrees Fahrenheit.

In a large skillet, over medium heat, add half of the olive oil and onions. Sauté until light golden brown. Stir in spinach and cook until it is bright green. Remove spinach mixture and place on a plate for later.

In the same skillet, over medium/high heat, add the rest of the olive oil and onions. Add the mushrooms and sauté for about 2 minutes. Add eggplant, zucchini, garlic powder, oregano and salt. Add 2 tablespoons of water and let the steam cook the vegetables for 2 minutes. Stir occasionally.

Add about ½ cup of the tomato sauce. Add another 2 tablespoons of water and let cook for another 3 minutes or until vegetables are soft.

For the spinach filling, add ½ cup ricotta cheese to the spinach mixture. Build the lasagna in a 9-inch by 9-inch baking dish. Starting with tomato sauce, place pasta, spinach ricotta cheese, mozzarella cheese, sauce, pasta, cheese, eggplant mixture, cheese, pasta, sauce and finish with cheese.

Bake for 15 to 20 minutes, until the cheese is melted and golden brown.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Lasaña de Vegetales

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 mins | TIEMPO DE COCINAR: 30 mins | PORCIONES: 6 a 8

Ingredientes

- 10 a 12 hojas de lasaña listas para hornear (“oven ready”)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 bolso de 10-onzas espinaca prelavado
- 8 onzas zetas blancas
- 1 berenjena grande cortada en cubitos
- 1 calabacín verde grande picado en cubitos zucchini
- 1 cucharada polvo de ajo
- 1 cucharadita orégano seco
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta Negra molida
- 42 onzas salsa de tomate
- 2 tazas queso ricota (o ricota vegano)
- 3 tazas queso mozzarella bajo en grasa (o mozzarella vegano)

Instrucciones

Precalienta el horno a 400 grados Fahrenheit.

En un sartén grande a fuego medio agrega la mitad del aceite de oliva y la cebolla. Saltea hasta que las cebollas se vean doraditas. Agrega la espinaca y cocina mientras mezclas hasta que se vean color verde intenso. Remueve del sartén y colócala en un plato o envase para utilizarla luego.

En el mismo sartén a fuego medio/alto agrega el resto del aceite de oliva y cebolla. Agrega las zetas y saltea por 2 minutos. Agrega la berenjena y el calabacín, polvo de ajo, orégano y sal. Agrega 2 cucharadas de agua y deja que el vapor cocine los vegetales por 2 minutos. Mezcla ocasionalmente. Agrega ½ taza de salsa de tomate y luego otras 2 cucharadas de agua, mezcla y deja cocinar por otros 3 minutos o hasta que los vegetales estén suaves.

Agrega ½ taza de queso ricota a la mezcla de espinaca. Construye la lasaña en un molde para hornear de 9 por 9 pulgadas. Comienza con una capa de salsa, pasta, espinaca, ricota, mozzarella, salsa, pasta, queso, pasta, queso, berenjena y calabacín cocidos, queso, pasta, queso y termina con queso por encima.

Hornea por 20 a 25 minutos hasta que el queso se derrita y se vea doradito.

