

# Butternut Squash Lasagna with Mushrooms and Sage

Serves 8

## Ingredients:

- 1 small butternut squash
- ½ a sweet onion, sliced
- Olive oil for drizzling

### Mushroom filling:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 ½ pound mushrooms, sliced (cremini, button, shiitake, portobello, etc.)
- 1 shallot, diced
- 4 garlic cloves, chopped
- 2 tablespoons fresh chopped sage
- ½ teaspoon salt

### Ricotta Mixture:

- 1 pound ricotta cheese
- 1 egg
- ½ teaspoon nutmeg
- ½ teaspoon salt

### Butternut Puree:

- 3 tablespoon olive oil
- 3-6 tablespoon water
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- ½ teaspoon garlic powder
- 1 ½ cups grated mozzarella cheese
- ½ cup romano or parmesan cheese
- No-boil lasagna noodles

## Directions:

1. Roast the butternut squash. Preheat oven to 425 F. Cut squash in half, scoop out the seeds and place open side down on parchment sheet. Place sliced onion next to it and drizzle olive oil. Roast until fork-tender, about 30-40 minutes.
2. Lower oven to 375F.
3. Make the mushroom filling: In a large skillet, heat the oil. Add mushrooms and shallots, salt, and saute over médium heat. Add the garlic, sage, and pepper. Cook for 2-3 minutes.
4. Ricotta: Mix ricota cheese, egg, nutmeg, and salt.
5. Make the butternut sauce: When the squash is cool, scoop flesh out and add to food processor. Add roasted onion, olive oil, wáter, salt, pepper, and garlic powder. Puree until smooth.
6. Assemble the lasagna: In a 9x13 inch baking dish, add 1 cup of butternut puree and spread out into a thin layer. Top with lasgna noodles. Add half of ricotta mixture and spread. Top with half of mushrooms. Sprinkle with ½ cup grated mozzarella and romano/ parmesan cheese. Add more lasagna noodles and repeat layers.
7. Cover tightly with foil and bake in 375 F oven for 40 minutes. Uncover and continue baking 15-20 minutes until golden and bubbly. Cut into 8 servings.

## Nutrition Quick-Fact

Butternut squash contains potassium, which can help you manage your blood pressure.

# Lasaña de calabaza con champiñones y salvia

8 porciones

## Ingredientes

- 1 calabaza pequeña
- ½ cebolla dulce, cortada en rodajas
- Aceite de oliva para rociar

## Relleno de champiñones:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ libra de champiñones, en rodajas (cremini, botón, shiitake, portobello, etc.)
- 1 chalota, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de salvia fresca picada
- ½ cucharadita de sal

## Mezcla de ricota:

- 1 libra de queso ricota
- 1 huevo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de sal

## Puré de calabaza:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3-6 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ ajo en polvo
- 1 ½ tazas de queso mozzarella rallado
- ½ taza de queso romano o parmesano
- Láminas de pasta sin hervir

## Instrucciones

1. Ase la calabaza. Precaliente el horno a 425 F. Corte la calabaza por la mitad, quítele las semillas y colóquela con el lado abierto hacia abajo sobre una hoja de pergamino. Coloque la cebolla en rodajas al lado y rocíe aceite de oliva. Ase hasta que esté tierno al tenedor, aproximadamente de 30 a 40 minutos.
2. Baje el horno a 375F.
3. Prepare el relleno de champiñones: En una sartén grande, calienta el aceite. Agregue los champiñones y las chalotas, sal y saltea a fuego medio. Agregue el ajo, la salvia y la pimienta. Cocine durante 2-3 minutos.
4. Ricota: Mezcle el queso ricota, el huevo, la nuez moscada y la sal.
5. Prepare la salsa de calabaza: cuando la calabaza esté fría. Saque la pulpa y agréguela al procesador de alimentos. Agregue la cebolla asada, el aceite de oliva, el agua, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Haga puré hasta que quede suave.
6. Prepare la lasaña: en una fuente para hornear de 9x13 pulgadas, agregue 1 taza de puré de calabaza y extiéndalo en una capa delgada. Cubra con láminas de pasta. Agregue la mitad de la mezcla de ricota y extiéndala. Cubra con la mitad de los champiñones. Espolvoree con ½ taza de mozzarella rallada y queso romano/parmesano. Agregue más fideos de lasaña y repita las capas.
7. Cubra bien con papel aluminio y hornee en el horno a 375 F durante 40 minutos. Destape y continúe horneando durante 15 a 20 minutos hasta que esté dorado y burbujeante. Corte en 8 porciones.

## Información nutricional

La calabaza contiene potasio, que puede ayudarle a controlar su presión arterial.