

## Λαχαριστά & ελαφριά λαζάνια με κρέμα κολοκύθας,μανιτάρια & σπανάκι

**Μερίδες:** 10-12 **Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα

**Σκεύος:** πυρίμαχο σκεύος ή ταψί 30x20 ή 35x25

Διατηρείται καλυμμένο στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

### Υλικά για τη κρέμα κολοκύθας:

- 1 μικρή πορτοκαλί κολοκύθα (~700 γρ. πολτοποιημένη), κομμένη σε μικρά κυβάκια\*
- 1-2 σκελίδες σκόρδου
- 1 κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- 3 κ.σ. τριμμένο τυρί (πχ. κεφαλοτύρι) ή 2 κ.σ. διατροφική μαγιά
- 400 ml γάλα ή φυτικό ρόφημα
- [2 κ.σ. υγρό ζωμό λαχανικών MAGGI](#)
- ελαιόλαδο
- αλάτι & Φρεσκτριμένο πιπέρι

### Για τα λαζάνια:

- 500 γρ. λαζάνια
- 5-6 κ.σ. Τριμμένο τυρί για την επικάλυψη

### Για τη γέμιση:

- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κιλό λευκά μανιτάρια ή ½ κιλό λευκά μανιτάρια + ½ μανιτάρια πορτομπέλο, κομμένα σε μικρά κυβάκια
- 1 κ.γλ. θυμάρι φρέσκο ή ξερο
- 50 ml λευκό κρασί
- 350 γρ. σπανάκι, ψιλοκομμένο
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για το σερβίρισμα:

- 2-3 κ.σ. Τριμμένο τυρί ή [σπιτική vegan παρμεζάνα](#), τριμμένη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις. Καθαρίζουμε την κολοκύθα από τα σπόρια, αφήνοντας την φλούδα και την κόβουμε σε μικρά κυβάκια. Σε ένα ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα βάζουμε τις σκελίδες σκόρδου και τοποθετούμε τα κομμάτια κολοκύθας πάνω από τις σκελίδες για να μην καούν. Ραντίζουμε με 3 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με την καπνιστή πάπρικα και ψήνουμε για 30-40 λεπτά (ή μέχρι να μαλακώσει πολύ καλά η κολοκύθα).
- 2) Μόλις ψηθεί και κρυώσει λίγο η κολοκύθα με ένα κουτάλι αφαιρούμε 700 γρ. από τη σάρκα και τη βάζουμε στο μούλτι μαζί με τα ψημένα σκόρδα, το τυρί ή τη διατροφική μαγιά και το γάλα ή το φυτικό ρόφημα, στο οποίο έχουμε διαλύσει τον [υγρό ζυμό λαχανικών MAGGI](#). Χτυπάμε μέχρι να γίνει μία λείο και κρεμώδης σάλτσα (αν χρειαστεί προσθέτουμε κι άλλο γάλα).
- 3) Παράλληλα, ετοιμάζουμε τη γέμιση. Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει καλά ρίχνουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε τα μανιτάρια, το θυμάρι, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για ακόμα 5-7 ή μέχρι να πάρουν χρώμα και να χάσουν τα πολλά υγρά τους. Μόλις πάρουν χρώμα τα σβήνουμε με κρασί και σιγοβράζουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Τέλος προσθέτουμε το σπανάκι και σοτάρουμε μέχρι να χάσει τα πολλά υγρά του το σπανάκι.
- 4) Μειώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 180 °C και στήνουμε τα λαζάνια μας.
- 5) Σε ένα ταψί απλώνουμε το  $\frac{1}{3}$  από τη σάλτσα κολοκύθας ομοιόμορφα. Στη συνέχεια απλώνουμε το  $\frac{1}{3}$  από λαζάνια και το  $\frac{1}{3}$  από την ποσότητα της γέμισης. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία 2 φορές. Και τέλος βάζουμε τα τελευταία λαζάνια, τα καλύπτουμε με την υπόλοιπη σάλτσα κολοκύθας και πασπαλίζουμε με μπόλικη παρμεζάνα.
- 6) Ψήνουμε τα λαζάνια στους 180 °C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά ή εως η πάνω στρώση σάλτσας ξεραθεί λίγο και πάρει χρυσαφί χρώμα.
- 7) Αφήνουμε για 5-10 λεπτά να κρυώσουν και σερβίρουμε με τυρί και φρέσκο μαϊντανό φιλοκομμένο.

\*Για 700 γρ. ψημένη κολοκύθα, θα πρέπει να αγοράσετε μία κολοκύθα τουλάχιστον 1 κιλό ωμή.

Super Tip: Αν ψήσεις παραπάνω κολοκύθα από αυτήν που τελικά χρειάζεσαι, μπορείς να την βάλεις αεροστεγώς κλεισμένη στην κατάψυξη για κάποιο επόμενο μαγείρεμα ή να την εντάξεις στην σαλάτα της επόμενης μέρας.