

Ketoherkut: Lassaka

Lassaka on vähähiilihydraattinen ja ihanan rasvainen ketoherkku. Ruoka on lasagnen ja moussakan kesäkurpitsapohjainen variaatio. Lassaka maistuu myös useimmille ketoilua vierastaville. Tästä on olemassa monenlaisia versioita. Tämä on yksi:



Raaka-aineet

Kesäkurpitsa
Sipuli
Valkosipuli
Chili
Paprika
Jauheliha
Kerma

Tomaattipyre tai -murska
Mozzarella tai Emmental-raaste
Suola, pippuri, oregano

Ohje

Viipaloi ja itketä kesäkurpitsat. Itkettäminen kannattaa, sillä kesäkurpitsat sisältävät niin paljon nestettä, että jos sitä ei poista, tuloksena on keitto. Eli levitä viipaloidut kesäkurpitsat liinalle ja ripottele päälle suolaa. Viipaleet kannattaa pyyhkäistä kuiviksi ennen käyttöä.



Silppua sipuli, valkosipulia (maun mukaan), chili ja puolikas paprika.



Ruskista jauheliha. Mausta suolalla ja pippurilla ja lisää silputut sipulit, valkosipulit, paprikat ja chili. Chilin voi korvata silputulla jalapenolla. Paista hetkinen ja lisää

tomaattipyre tai murska. Täyte kannattaa keittää hyvin kokoon. Lopuksi täytteeseen voi lisätä reilusti oreganoa.



Perinteisen valkokastikkeen tilalla on kermasta ja mozzarellasta tehty kastike, joka maustetaan suolalla ja pippurilla. Erittäin kivan vivahteen antaa feta ja sinihomejuusto, joita voi lisätä maun mukaan kermaan.



Hifistelijöillä on varmasti jokin tiukka järjestys, jossa ainekset ladotaan uunivuokaan. Minä laitoin kolmessa kerroksessa keskurpitsaa, jauhelihatäytettä ja mozzarellakastiketta. Lopun mozzarella kerman lorottelin vuoaan päälle ja lisäsin vielä reilusti juustoraastetta.



Lassakaa paistetaan 200-asteisessä uunissa 30-45 minuuttia tai kunnes juustokuorrutus on saanut kauniin kullanuskean värin.

