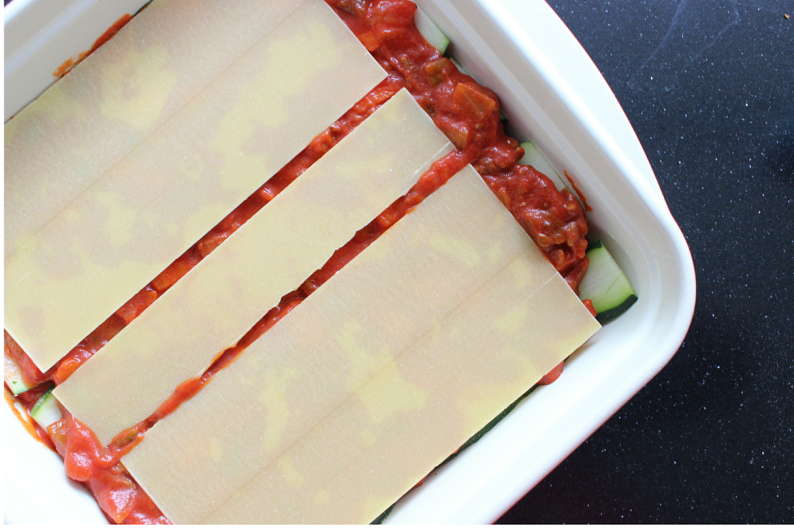
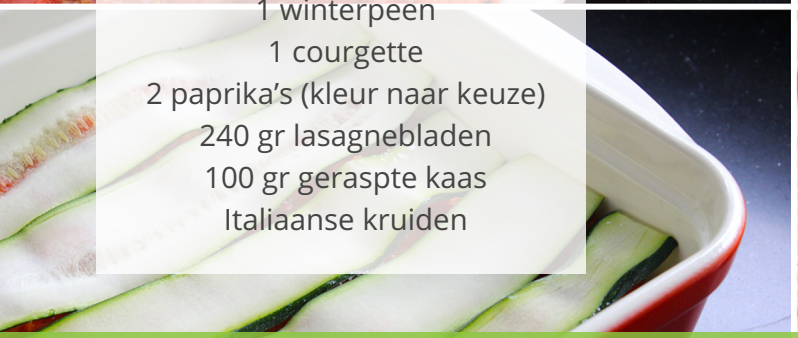


INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
300 gr rundergehakt
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 groot blikje tomatenpuree (140 gr)
2 pakken of blikken gezeefde tomaten
1 winterpeen
1 courgette
2 paprika's (kleur naar keuze)
240 gr lasagnebladen
100 gr geraspte kaas
Italiaanse kruiden







LASAGNE

Bevat per portie: Kcal: 525 | Eiwit: 26,9 gr | Koolhydraten: 64,0 gr | Vet: 16,8 gr | Vezels: 7,4 gr

ZO MAAK JE HET

De bolognesesaus maken

• Snipper de ui grof en snij de knoflook fijn.
• Snij de courgette in de lengte doormidden. Maak met de kaasschaaf lange plakken waarmee je het volledige oppervlak van je ovenschaal één keer kunt bedekken. Snij de rest van de courgette in blokjes.
• Snij ook de paprika en winterpeen in kleine blokjes.
• Neem een ruime pan en fruit de ui en knoflook zachtjes aan in een beetje olijfolie.
• Voeg de tomatenpuree toe en laat deze ongeveer 2 minuten zachtjes meebakken terwijl je goed blijft roeren. Op deze manier ontzuur je de tomatenpuree en geef je 'm meer smaak. Let wel op dat de tomatenpuree niet verbrandt.
• Voeg alle andere groenten toe en laat deze een paar minuten zachtjes meebakken. Blijf goed roeren, ook over de bodem van de pan.
• Voeg nu de gezeefde tomaten toe.
• Roer twee theelepels Italiaanse kruiden en alvast wat zout en peper door de saus.
• Bak in een koekenpan het gehakt rul. Doe dit op lekker hoog vuur zodat het ook echt bakt en niet suddert. Maak het gehakt op smaak met wat zout en peper en doe het bij de saus in de pan.
• Laat de saus nog zo'n 20 minuten koken. Proef zo nu en dan om te kijken of de groenten al gaar zijn. Zelf vind ik het lekker als de groenten nog een beetje een bite hebben. Bijkomend voordeel van het tussendoor proeven is dat je ook eventueel nog wat Italiaanse kruiden, zout en peper kunt toevoegen als dat nodig is.

De lasagne opbouwen

• Begin met een kwart van de bolognesesaus.
• Leg daarop 120 gr lasagnebladen.
• Dan weer een kwart van de bolognesesaus.
• Dan de courgette plakken.
• Weer een kwart bolognesesaus.
• 120 gr lasagnebladen.
• Het laatste deel van de bolognesesaus.
• De geraspte kaas.
• Zet de lasagne ongeveer 35 minuten in de oven op 180 graden.

TIPS EN TRICKS

• Voor vier personen heb je een ovenschaal van ongeveer 2 liter nodig. Dit kun je heel makkelijk testen door met een maatbeker te controleren of er twee liter water in de schaal past.
• Check van tevoren even of het je lukt om twee lagen van 120 gr lasagnebladen in de schaal te leggen. Gaat dit niet passen dan kun je de laag met courgetteplakken weglaten en daarvoor in de plaats ook lasagnebladen doen. Je krijgt dan drie lagen van 80 gr in plaats van twee lagen 120 gr. De courgette gaat dan gewoon in blokjes in de bolognesesaus.
• Zelf had ik het niet gecheckt in mijn nieuwe ovenschaal en daarom had ik uiteindelijk een lasagne voor vier personen met in totaal maar 120 gr lasagnebladen… Oeps Ik zie nu op de foto's ook dat er best wel iets meer in had gepast. Het geeft namelijk niet als de bladen elkaar een klein stukje overlappen.