



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via . De mooiste foto krijgt een verrassing!

Lasagne met pompoen, geitenkaas en walnoten

De pompoen geeft het gerecht een zoete smaak

De pompoen in dit gerecht hebben we niet voorgesneden, zodat de pompoen zo lang mogelijk vers en lekker blijft. Doordat we verse lasagnebladen gebruiken, hoeft de lasagne niet zo lang in de oven. Houd je pompoen over? Lekker om te roerbakken in olie, samen met tomaat en spinazie.



40-45 min



veel handelingen



vegetarisch



La vieille (rood)



Flespompoen



Ui



Knoflookteen



Rozemarijn



Tomatenpassata



Verse lasagnebladen



Geitenkaas



Walnoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Flespompoen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse lasagnebladen (pak 1) 3)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Geitenkaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Walnoten (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Roomboter (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose 8) Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, ovenschaal

Voedingswaarden 591 kcal | 22 g eiwit | 67 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 10 g vezels



1 Verwarm de oven op 220 graden en kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de flespompoen. Snijd de pompoen in plakken van maximaal een ½ cm dik (zie tip).

2 Kook de pompoen, afgedekt, 7 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar 50 ml van het kookvocht per persoon voor de saus en laat zonder deksel uitstomen.

3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn.

4 Smelt de helft van de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook en rozemarijn 2 minuten op laag vuur. Voeg in de laatste 30 seconden de zwarte balsamicoazijn toe en roer door. Voeg de tomatenpassata, suiker en het achtergehouden kookvocht van de pompoen toe. Bestrooi met peper en zout en laat 1 minuut koken.

5 Vet een ovenschaal in met de overige roomboter. Schenk, om te beginnen, een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met lasagnebladen en druk goed aan. Verdeel een deel van de pompoen over de lasagnebladen en bestrooi met ¼ van de geitenkaas.

6 Herhaal deze stappen tot bijna alle saus en pompoen gebruikt is. Eindig de lasagne met een laagje saus en strooi de walnoten en de overige geitenkaas erover.

7 Bak de lasagne 20 – 25 minuten in de oven. Verdeel de lasagne over de borden.

Tip! Het is niet nodig om de pompoen te schillen. De zaadlijsten van de pompoen kun je eruit lepelen.

Voor de pittige eter: breng de saus op smaak met sambal of gedroogde chilivlokken!

