



WINEBOX

Ramón Roqueta tinto

Bij deze lasagne smaakt een niet te zware rode wijn het beste. Ramón Roqueta Tinto is een soepele rode wijn van hoofdzakelijk tempranillo.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 07
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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 het zo lang mogelijk vers blijft. De verse lasagnebladen hebben als voordeel dat de lasagne minder lang in de oven moet dan bij gedroogde lasagnebladen. Houd je pompoen over? Roerbak het in olie, samen met tomaat en spinazie.

bewaar in de koelkast



40-45 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



vegetarisch



Verse lasagnebladen



Geraspte geitenkaas



Walnoten



Ui



Flespompoen



Knoflookteen



Rozemarijn



Tomatenpassata

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Flespompoeen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (st)	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (g)	200	500	700	1000	1250	1500
Verse lasagnebladen (st) 1) 3)	2	4	6	8	10	12
Geitenkaas, geraspt (g) 3) 7)	40	75	100	125	150	175
Walnoten (g) 8) 19) 22)	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
Kan sporen bevatten van
19) pinda's en **22)** Noten.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, ovenschaal

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2696 / 644	27	12,4	70	23,7	9	25	1,6
100 g **	416 / 99	4	1,9	11	3,7	1	4	0,2

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



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



2 Kook de pompoeen, 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 Verhit 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 pompoeen 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 met lasagnebladen en druk goed aan. Verdeel een deel van de pompoeen over de lasagnebladen en bestrooi met een klein deel van de geitenkaas.

6 Herhaal deze stappen tot bijna alle saus en pompoeen 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 flespompoeen te schillen. Wanneer je bij de zaadlijsten van de pompoeen uitkomt, dan kun je deze eruit lepelen.