



Vegetarische lasagne met courgette en spinazie

met zelfgemaakte roomsaus

VEGGIE 55 min. • Eet binnen 3 dagen



VEGGIE



Courgette



Ui



Knoflookteen



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Geraspte Italiaanse kaas



Verse lasagnebladen

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, bloem, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen* (st)	1	2	2	3	4	5
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g) 23	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 3) 7	25	50	75	100	125	150
Verse lasagnebladen* (blad) 1) 3	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4117/984	489/117
Vetten (g)	61	7
Waarvan verzadigd (g)	33,6	4
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	16,6	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Bakken en voorbereiden

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de courgette 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes en snijd ze fijn.



3. Roux maken

Smelt ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken (zie TIP). Breng op smaak met peper.

TIP: Bij het maken van een roux zijn de verhoudingen tussen vocht en bloem belangrijk. Gebruik daarom maatlepels (of eventueel een weegschaal) om de juiste hoeveelheden af te meten.



4. Saus afmaken

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerende slinken. Voeg als laatste de **kookroom**, ⅓ deel van de **Italiaanse kaas** en peper en zout toe (zie TIP). Vet de ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op de maat van jouw ovenschaal.

TIP: Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kookroom door een gelijke hoeveelheid bouillon en bestrooi de lasagne met de helft van de geraspte kaas.



5. Lasagne maken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan. Leg daarna een paar plakken **courgette** op de lasagnebladen en bedek deze weer met een laagje saus. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant. Let op! Je gebruikt niet veel saus per laag, omdat je met verse bladen werkt (zie TIP).

TIP: Je gebruikt niet alle lasagnebladen. De overige bladen kun je de volgende dag, eventueel kleingesneden, in een soep meekoken. Ben je een grote eter? Gebruik dan wel alle lasagnebladen.



6. Bakken en serveren

Dek de lasagne af met een laagje saus en bestrooi met de overige **Italiaanse kaas**. Bak de **lasagne** 25 – 35 minuten in de voorverwarmde oven (zie TIP). Verdeel de **lasagne** over de borden.

TIP: Heb je geen haast, laat de lasagne dan 5 minuten rusten voor je hem serveert. De saus wordt dan iets minder vloeibaar.

Eet smakelijk!