

Lasagne courgette en tomaat



 Bereiden in: koekenpan /
oven

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 250–300 g gehakt
- 1 ui, fijn gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 1 courgette, in dunne plakjes
- 500 ml tomatensaus (of passata)
- 1 tl oregano of Italiaanse kruiden
- Peper & zout
- Lasagnebladen
- 150–200 g geraspte kaas (bijv. mozzarella of jong belegen)
- Verse basilicum
- Olijfolie

- Energie: ± 650–750 kcal
- Eiwitten: ± 35–40 g
- Vetten: ± 35–40 g
- waarvan verzadigd: ± 15–18 g
- Koolhydraten: ± 40–45 g
- waarvan suikers: ± 8–10 g
- Vezels: ± 5–7 g
- Zout: ± 1,5–2 g

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Lasagne courgette en tomaat

Bereiding

- 1** Voorverwarmen
Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2** Gehaktsaus maken
Verhit een scheutje olijfolie in een pan. Fruit de ui glazig, voeg knoflook toe en bak kort mee. Voeg het gehakt toe en bak rul. Breng op smaak met peper, zout en oregano. Roer de tomatensaus erdoor en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
- 3** Lasagne opbouwen
Vet een ovenschaal licht in. Begin met een laag saus, leg daarop lasagnebladen, gevolgd door courgetteplakjes. Herhaal dit tot alles op is en eindig met saus.
- 4** Kaas erop, Bestrooi de bovenkant royaal met geraspte kaas.
- 5** Oven in, Bak de lasagne 35–40 minuten tot hij bubbelend heet is en mooi goudbruin bovenop.

Kooktips

Serveer met een frisse groene salade of wat knapperig brood om de saus op te dippen. Perfect doordeweeks, maar ook een feestje in het weekend.

Serveren

Laat 5 minuten rusten, garneer met verse basilicum en snijd in stevige stukken.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten