

POMPOENLASAGNE

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

1,5 kg butternutpompoeen

3 sjalotjes

2 teentjes look

500g kippengehakt of kippenblokjes

2 eieren

200g champignons

3 pruimtomaten

450ml tomatenpassata

2 eetlepels tomatenconcentraat

1 eetlepel Provençaalse kruiden

400g light mozzarella

peper & zout

kokosolie

olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Prik met een vork gaatjes in de butternutpompoeen en gaar deze gedurende 60 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Fruit de sjalotjes en de teentjes look aan in een lepel kokosolie. Voeg vervolgens het gehakt of kippenblokjes en de champignons toe. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze toe. Bak het geheel gaar. Doe nu de tomatenpassata en het tomatenconcentraat erbij. Kruid met Provençaalse kruiden, een snuifje zout en een snuifje peper.

Haal de pompoen uit de oven en laat deze enkele minuten afkoelen. Snijd hem doormidden en lepel de pitjes er uit. Lepel vervolgens het vruchtvlees eruit en schep het in een grote kom. Voeg hier de tomatengehaktsaus, $\frac{3}{4}$ van de blokjes mozzarella en de twee eitjes aan toe. Meng het geheel goed onder mekaar.

Bestrooi met de resterende blokjes mozzarella en zet de lasagne een kwartiertje in een voorverwarmde oven van 180 graden.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

383 kcal – 34.5g EW – 12g KH – 20.1g V

SMAKELIJK!