

VEGETARISCHE LASAGNE - (V)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

6-9 lasagnevellen

500 g tomatenpulp

400 g tomatenstukjes

70 g tomatenpuree

2 uien

1 aubergine

1 courgette

1 bakje champignons

1 zak verse bladspinazie

3 à 4 lente-uitjes

250 g ricotta

rozemarijn

2 blaadjes laurier

portie light emmentaler

een takje tijm

een snuif peper & zout

BEREIDINGSWIJZE

Begin met het maken van de tomatensaus door de uien in zeer fijne stukjes te snijden. Verhit een stoofpot op een matig vuur en schenk er een scheut olijfolie in om de ui in te stoven. Roer regelmatig. Pel de look, plet ze tot pulp en roer deze door de ui in de stoofpot. Voeg na 5 minuten stoven de laurier, tijm en rozemarijn toe en vervolgens ook de tomatenpuree. Voeg na enkele minuten de tomatenpulp en tomatenstukjes toe en laat de saus een kwartier pruttelen op een zacht vuur. Begin alvast met het bereiden van de groenten door een grillpan te laten voorverwarmen op een stevig vuur. Snij ondertussen de courgette, aubergine en champignons in schijfjes van ongeveer een ½ centimeter. Trek voor het grillen het vocht uit de aubergine door deze te besprenkelen met zout. Verwijder het zout met het onttrokken vocht voor de aubergine wordt gegrild.

Gebruik een penseel om de grillpan te bestrijken met olijfolie en grill de groenten. Stoof de spinazie in een stoofpot op het vuur of in de microgolf. Verwarm de oven alvast op 180°C. Neem een mengkom en roer daarin de ricotta en de fijngesneden lente-uitjes. Breng op smaak met peper en zout. Neem een diepe ovenschaal en begin met een laagje tomatensaus op de bodem met daarbovenop een laag pastavellen. Vermijd dat deze elkaar overlappen. Strijk hierover een laag ricotta en vervolgens een laag van de diverse gegrilde en gestoofde groenten. Vervolgens opnieuw een laag tomatensaus en herhaal tot alle ingrediënten verwerkt zijn of totdat de ovenschotel is gevuld. Werk af met een laag tomatensaus en strooi hierover de

geraspte emmentaler. Plaats de lasagne in de voorverwarmde oven en laat ongeveer 60 minuten garen. Zet op het einde de grill op voor een krokant korstje.

Serveer met een simpele rucola/tomatensalade, afgewerkt met balsamicoazijn.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

334 kcal

39,6 g eiwitten

4,8 g vetten

42,0g koolhydraten

Recept opgemaakt door diëtiste Isabeau Geens, Infraligne Diest

SMAKELIJK!