

HelloFresh

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

SNELLER DAN SNEL:
DE CHAMPIGNONS ZIJN AL
VOORGESNEDEN, DUS JE KUNT
HET GELIJK IN DE PAN DOEN.

LASAGNA ITALIA MET KNAPPERIGE PIJNBOOMPITTEN



35-40 min



gemakkelijk



vegetarisch



eenpansgerecht



Pijnboompitten



Knoflookteen



Courgette



Champignons



Spinazie



Tomatenpassata



Tijm



Verse lasagnebladen



Provolone

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Pijnboompitten (g) 15 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Knoflookteen | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1 ¼ | 1 ½ |
| Champignons (g) 15 | 150 | 250 | 400 | 500 | 600 | 750 |
| Spinazie (g) 15 | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomatenpassata (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Tijm (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse lasagnebladen (pak) 1) 3) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Provolone (g) 7) | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 | 175 |
| Groentebouillon (ml)* | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Roomboter (el)* | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Peper & zout* | | | | | | |

Naar smaak

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Wok of hapjespan, ovenschaal

Voedingswaarden 690 kcal | 33 g eiwit | 61 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 22 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.



2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Snijd de courgette in dunne, halve plakken.

4 Verhit de helft van de roomboter in de wok of hapjespan en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de courgette en champignons toe en bak 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

5 Scheur ondertussen de spinazie klein. Voeg de spinazie bij de wok of hapjespan en laat deze slinken. Voeg de tomatenpassata, bouillon en tijm toe en verhit nog 1 – 2 minuten.



6 Vet een ovenschaal in met de overige roomboter. Schenk, om te beginnen, een dun laagje groentensaus in de ovenschaal. Bedek deze met lasagnebladen door ze goed aan te drukken. Herhaal dit tot bijna alle saus gebruikt is.

7 Eindig de lasagne met een laagje saus. Bestrooi met de provolone, pijnboompitten en peper naar smaak.

8 Bak de lasagne 20 – 25 minuten in de voorverwarmde oven. Verdeel de lasagne over de borden en garneer naar wens met een scheutje extra vierge olijfolie.



WEETJE! Lasagne komt uit Italië en het zijn hele dunne plakjes pasta. Er zit vaak tomaat en kaas bij. Net zoals bij een pizza! Je doet de lasagne in de oven, zodat de plakjes pasta zacht worden en alle smaken goed mengen.