



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

Met aubergine, spinazie en oude kaas



ALPRO SOYA CUISINE

Dit plantaardige alternatief voor room is veelzijdig en eenvoudig te gebruiken in allerlei recepten. De textuur is licht, maar de smaak is rijk.



Aubergine *



Ui



Knoflookteen



Gedroogde rozemarijn



Spinazie *



Alpro Soya Cuisine *



Geraspte oude kaas *



Lasagnebladen *



Totaal: 55-60 min.



Family



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Hartverwarmend en goed vullend – lasagne is voor velen favoriet. Het geheim van deze lekkere lasagne? Dat zit hem in het zelf maken van de saus, waarvoor een roux van boter en bloem de basis vormt. Vandaag maak je de saus met het plantaardige alternatief voor room van Alpro. De plakken aubergine vormen een stevige vulling en zorgen samen met de spinazie voor een heleboel vitaminen en mineralen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, garde en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de breedte in plakken van maximaal ½ cm dik.



2 AUBERGINE BAKKEN

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met 2½ tl olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur.



3 ROUX MAKEN

Voeg de bloem toe aan de pan en bak al roerend 2 minuten. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus indikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken totdat hij de consistentie van room heeft ★.



4 ROOMSAUS AFMAKEN

Voeg de **gedroogde rozemarijn** toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg als laatste de **Alpro Soya Cuisine**, ⅓ van de **gerasppte oude kaas** en peper en zout naar smaak toe.



5 LASAGNE MAKEN

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** ★★ en verdeel er een paar plakken **aubergine** over. Herhaal tot bijna alle **sous** is gebruikt. Eindig de **lasagne** met een laagje **sous** en bestrooi met de overige **oude kaas**. Bak de **lasagne** 20 – 25 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten, zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

★**TIP:** Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je evenveel boter als bloem gebruikt. Is de roomsaus te dun? Laat hem dan nog even inkoken.

★★**TIP:** Door de lasagnebladen aan te drukken, wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Alpro Soya Cuisine (ml) 6) 22) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude kaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Lasagnebladen (st) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3619 / 865	443 / 106
Vet totaal (g)	52	6
Waarvan verzadigd (g)	22,8	2,8
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,7	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).