



Romige groentelasagne met spinazie

Met courgette en grana padano



ALPRO SOYA CUISINE

Met Alpro Cuisine maak je heerlijk romige gerechten. Dit plantaardige alternatief voor room is veelzijdig en eenvoudig te gebruiken in allerlei recepten. De lichte textuur gaat bovendien gepaard met een rijke smaak.



Courgette *



Ui



Knoflook



Verse oregano *



Spinazie *



Alpro Soya Cuisine *



Geraspte grana padano *



Lasagnebladen *

Totaal: 40-45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Voor deze lasagne maak je gebruik van een klassieke kooktechniek: je maakt namelijk zelf een roux voor de bechamelsaus. Een roux vormt de basis voor veel traditionele sauzen, soepen en ragouts. Wanneer je deze techniek eenmaal onder de knie hebt, kun je er dus eindeloos mee variëren!

BEGIN — GOED

BENODIGHEDEN

Bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan, garde en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **romige groentelasagne met spinazie**.



1 COURGETTE SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2 COURGETTE BAKKEN

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met het grootste deel van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aanstaan. Snipper ondertussen de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de **oreganobladjes** van de takjes en snijd ze fijn.



4 SAUS AFMAKEN

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg als laatste de **Alpro Soya Cuisine**, ⅓ van de **grana padano** en peper en zout toe. Vet de ovenschaal in met een beetje roomboter of olijfolie.



5 LASAGNE MAKEN

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan. Leg daarna een paar plakken **courgette** op de **lasagnebladen** en bedek deze weer met een laagje saus. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant. Let op! Je hoeft niet veel saus per laag te gebruiken omdat je met verse bladen werkt.



3 ROUX MAKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middellaag vuur ★. Voeg de **bloem** toe en bak al roerend 2 minuten. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon, roer de **saus** glad, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken. Breng op smaak met peper.



6 BAKKEN EN SERVEREN

Eindig de **lasagne** met een laagje saus en bestrooi met de overige **grana padano**. Bak de **lasagne** 20 minuten in de voorverwarmde oven. Verdeel de **lasagne** over de borden.

★ **TIP:** Bij het maken van een roux zijn de verhoudingen tussen vocht en bloem erg belangrijk. Gebruik je te veel bloem dan wordt de saus erg dik, gebruik je te weinig dan blijft hij erg dun. Gebruik daarom maatlepels (of eventueel een weegschaal) om de juiste hoeveelheden af te meten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse oregano (takjes) 9) *	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Alpro Soya Cuisine (pakje) 6) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte grana padano (g) 3) 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	1½	2	2½	3	3½
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	464 / 111
Vet totaal (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	22,9	2,8
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	14,3	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3,0	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 9) Selderij

Kan sporen bevatten van: 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).