



# Vegetarische lasagne met spinazie

Met zelfgemaakte roomsaus



Courgette \*



Ui



Knoflook



Verse oregano \*



Spinazie \*



Kookroom



Grana padano, geraspt \*



Lasagnebladen \*

Totaal: 40-45 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 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

## BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische lasagne met spinazie**.



### 1 COURGETTE SNIJDEN

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



### 2 BAKKEN EN VOORBEREIDEN

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



### 3 ROUX MAKEN

Smelt ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bloem ★ toe en roer met een garde droog. 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 tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken. Breng op smaak met peper.



### 4 SAUS AFMAKEN

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerende slinken. Voeg als laatste de **kookroom**, ⅓ deel van de **grana padano** en peper en zout toe. Vet de ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** 1 op de maat van jouw ovenschaal.



### 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 gebruikt niet veel saus per laag, omdat je met verse bladen werkt.



### 6 BAKKEN EN SERVEREN

Dek de **lasagne** af 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. Als je te veel bloem gebruikt wordt de saus erg dik, als je te weinig gebruikt 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 (g) *	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Kookroom (pakje) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Grana padano, geraspt (g) 3) 7) *	40	75	100	125	175	200
Lasagnebladen (blad) 1) 3) *	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4113 / 983	489 / 117
Vet totaal (g)	61	7
Waarvan verzadigd (g)	32,8	3,9
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	16,5	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,3	0,4

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/Lactose

📌 **TIP:** Let op: in dit recept gebruik je niet alle lasagnebladen. Let je niet op je calorie-inname, ben je een grote eter, of houd je van een volle lasagne? Gebruik dan alle lasagnebladen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

