



Romige lasagne met prei en courgette

met verse kruiden en Italiaanse kaas



Knoflookteen



Rode peper *



Prei *



Verse oregano *



Verse salie *



Verse tijm *



Kookroom *



Geraspte Italiaanse kaas *



Courgette *



Verse lasagnebladen *

Totaal voor 2 personen:
55 min.

Veggie

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

Je gaat vandaag een romige lasagne maken met verse bladeren van De Pastafabriek. Prei en courgette zijn groenten die zich graag aanpassen aan de smaken die je toevoegt, in dit geval Italiaanse kruiden en Italiaanse kaas. Laat je lasagne, nadat je het uit de oven hebt gehaald, heel kort afkoelen en serveer het dan warm en smeuïg; comfort food op z'n best.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan, garde, dunschiller of kaasschaaf en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **romige lasagne met prei en courgette**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng 200 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en verkruimel er ½ bouillonblokje per persoon boven. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd hem fijn. Verwijder de zaadlijst van de **rode peper** en snijd fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen en ris de blaadjes van de takjes **verse tijm**. Pluk de blaadjes van de takjes **verse oregano** en de **verse salie** en snijd de blaadjes fijn.



4 LASAGNE MAKEN

Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Schenk, om te beginnen, een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek met een deel van de **lasagnebladen** ★★★ en druk deze goed aan. Verdeel de plakken **courgette** over de **lasagnebladen**, bedek weer met een laagje saus en een beetje geraspte **Italiaanse kaas**. Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt.

★★★TIP: Snijd de lasagnebladen op maat, zodat ze in jouw ovenschaal passen.



2 ROUX MAKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** en **rode peper** 1 minuut. Voeg de bloem toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Wacht totdat de saus zachtjes kookt en herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon.



5 IN DE OVEN BAKKEN

Zorg ervoor dat je eindigt met een laagje saus en bestrooi de lasagne met de rest van de geraspte **Italiaanse kaas**. Bak de lasagne 20 – 25 minuten in de oven, of totdat hij een mooi krokant korstje krijgt.

★TIP: De snelheid waarmee de saus indikt is sterk afhankelijk van de pan die je gebruikt en de sterkte van je kookpitten – de precieze kooktijden kunnen daarom verschillen. Als de saus een dikke en lobbige structuur heeft, is hij goed.



3 SAUS AFMAKEN

Laat de saus vervolgens 3 – 4 minuten koken op middelmatig vuur, of totdat hij iets is ingedikt ★. Voeg de **verse kruiden**, de **prei** en de zwarte balsamicoazijn toe en kook nog eens 3 – 4 minuten zachtjes op laag vuur ★★. Voeg tenslotte de **kookroom** en ¾ van de **Italiaanse kaas** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Snijd of schaf ondertussen de **courgette** in flinterdunne plakken.



6 SERVEREN

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

★★★TIP: Het is niet erg als er stukjes in de saus zitten: dit zijn waarschijnlijk de fijngesneden knoflook en rode peper.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (g) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano, salie & tijm (g) *	5	10	15	20	25	30
Kookroom (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte Italiaanse kaas (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse lasagnebladen (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3814 / 919	703 / 168
Vet totaal (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	25,7	4,6
Koolhydraten (g)	97	18
Waarvan suikers (g)	17,1	3,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,3	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose

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

