



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 29
2015

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

Romige groentelasagne met spinazie

De romige saus en Italiaanse kaas smaken heerlijk bij de gegrilde groenten

Voor dit gerecht maak je zelf bechamelsaus. Dit doe je door eerst een zogenaamde roux te maken. Dit is een basis voor saus uit de traditionele Franse keuken en is een mengsel van vet en bloem. De bechamelsaus wordt door de roux gebonden.



40-45 min



veel
handelingen



Courgette



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Oregano



Spinazie



Kookroom






Grana padano



Lasagnebladen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette 	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Ui	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Oregano (takjes) 	2	3	4	5	6	7
Spinazie (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (pakje) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Grana padano (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Lasagnebladen (pak) 1) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Groentebouillon (ml)*	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Bloem (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren

7) Melk/lactose

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier
Wok, hapjespan of grote pan, garde, ovenschaal

Voedingswaarden 851 kcal calorieën | 19 g eiwit | 87 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 29 g verzadigd | 12 g vezels



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

2 Verdeel de courgette en aubergine op een bakplaat met bakpapier en wrijf in met olijfolie, peper en zout. Bak de groenten 10 minuten in de oven.

3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn.



4 Verhit de roomboter in een wok, hapjespan of grote pan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerende 2 minuten. Voeg ½ deel van de bouillon toe en roer met een garde tot een glad mengsel. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon, breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken. Breng op smaak met peper.

5 Voeg de oregano en spinazie toe aan de saus en laat al roerende slinken. Voeg als laatste de kookroom, ½ deel van de grana padano en peper en zout toe. Vet de ovenschaal in met roomboter of olijfolie.



6 Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met lasagnebladen en druk deze goed aan zodat er geen lucht tussen blijft. Leg daarna een paar plakken courgette en aubergine op de lasagnebladen en bedek deze weer met een laagje saus. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus achter voor de bovenkant. Let op! De hoeveelheid saus per laag hoeft maar heel dun te zijn, omdat je verse bladen gebruikt.

7 Dek de lasagne af met een laagje saus en de overige grana padano. Bak de lasagne 20 minuten in de voorverwarmde oven.

8 Verdeel de lasagne over de borden.

