

Volkoren lasagne

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Oventijd: 45 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

1 el olijfolie
150 gr rundertartaar
300 gr Italiaanse roerbakgroente
1 tl gedroogde tijm
70 gr tomatenpuree in blik
400 gr tomatenblokjes in blik
6 volkoren lasagne bladen
200 gr hüttenkäse

Voedingswaarden

per persoon
Energie 595
Eiwit (g) 42
Koolhydraten (g) 60
Vet (g) 18
Verz. Vet (g) 6
Vezels (g) 13
Zout 0,5

Volkoren producten zijn zo veel beter dan de 'witte' variant.

In de traditionele lasagne bladen zit 2,7 gram vezels en in de volkoren variant maar liefst 8,9 per 100 gram. Vezels geven je o.a. een vol gevoel dus de kans op snacken is minder groot.

Instructies

1. Verhit de olie in een hapjespan en bak de tartaar in 5 min. rul.
2. Voeg de roerbakgroente toe en bak 5 min. mee. Voeg de tijm, tomatenpuree en tomatenblokjes met vocht toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de saus 15 min. zachtjes koken. Roer af en toe.
3. Verwarm de oven voor op 175 °C.
4. Schep ondertussen 2 soeplepels saus op de bodem van de ovenschaal. Bedek achtereenvolgens met 1/3 van de lasagne bladen, 1/3 van de saus en 1/4 hüttenkäse en herhaal dit. Eindig met saus en hüttenkäse.
5. Bak de lasagne in het midden van de oven in ca. 45-50 min. gaar.

Tip: Extra lekker met een groene salade van tomaat, komkommer en basilicum.



Blijf Gezond
06-14570762
info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl