



Verrassende lasagne

met courgette, ricotta en kappertjes

 40-50min  Voor 3-4 personen

Dit smaakvolle recept bewijst meer dan eens dat het maken van een lasagne geen zakjes en pakjes vereist. In plaats van de standaard lasagnevellen, kwam onze culinaire assistente op het idee om courgettes te gebruiken en een vulling van tomaat, paprika, kappertjes en selderij te maken. Barstensvol met groenten, gluten- en koolhydraatarm, maar wél met een goede hoeveelheid kaas. Daar houden we van!

Wat je van ons krijgt

- 9
- 7
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- bakpapier
- keukenrasp
- kookpan
- oven met grillfunctie
- ovenschaal

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 435kcal, vet 25.8g, koolhydraten 25.4g, eiwit 21.5g



1. Courgette voorbereiden

Verwarm de oven met grill op 275°C hetelucht/290°C voor. Snijd uiteinden van de **courgettes** af, snijd elke **courgette** in de lengte in ca. 0,5cm dikke plakken. Leg de **courgetteplakken** op 2 bakplaten met bakpapier, zonder dat ze elkaar overlappen.



2. Courgette roosteren

Kwast de **courgettes** in met een dun laagje olijfolie en besprenkel met zout en peper. Bak in 7-8min goudbruin in de oven. Haal de bakplaat uit de oven en zet opzij tot stap 5. Stel de oven in op 200°C hetelucht/220°C.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel intussen de **ui** en **knoflook**, hak beiden fijn. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 1cm grote stukken. Pluk **selderijbladeren** en hak fijn, hak de **steeltjes** heel fijn. Hak de **kappertjes** grof.



4. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg **ui** toe en bak in 1-2min glazig. Voeg **knoflook** toe en bak 30sec mee. Doe de **tomatensaus**, 4-5el water, **kappertjes**, **paprika** en **selderijsteeltjes** erbij. Breng licht aan de kook en laat in ca. 5-6min ietwat inkoken. Roer dan de **selderijbladeren** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



5. Lasagne samenstellen

Stel de **lasagne** samen: begin met **een dun laagje tomatensaus** in een middelgrote ovenschaal. Leg **courgetteplakken** erover, smeer een dun laagje **tomatensaus** erop. Top met kleine hoopjes **ricotta** en herhaal het proces totdat al de **courgetteplakken** gebruikt zijn. Maak de bovenste laag van een laagje **tomatensaus** en hoopjes **ricotta**.



6. Lasagne bakken

Bak de **lasagne** 5-10min in de oven. Rasp intussen de **kaas** fijn. Neem de **lasagne** uit de oven, bestrooi met de **kaas** en bak nog ca. 5min totdat de **kaas** is gesmolten.