



Lasagne

Ingrediënten

voor 4 personen:

- 300 g mager rundergehakt of rundertartaar
- 400 g tomatenblokjes
- 400 g tomatensaus
- 1 blikje tomatenpuree
- 6 volkoren lasagnebladen
- 400 g hüttenkäse
- 50 g geraspte 20+ kaas
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 50 g spinazie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl cayennepeper
- 2 tl tijm
- peper
- verse basilicum

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 C.

Gebruik je gedroogde lasagnebladen? Laat deze dan 10 minuten wellen in een pan met heet water.

Verhit een klein beetje olijfolie in een grote koekenpan. Snij de ui en knoflook fijn en de aubergine en paprika in blokjes, fruit ongeveer 5 minuten in de pan met een beetje peper op hoog vuur.

Kruid het gehakt met peper en cayennepeper en doe ook in de pan. Voeg als het gehakt gaar is de tijm, tomatenpuree, tomatenblokjes en tomatensaus toe en roer goed door. Proef de saus en breng eventueel verder op smaak met kruiden.

Neem een ovenschaal en bestrijk de bodem met een dun laagje van de tomatensaus uit de pan. Verdeel hier een laag lasagnebladen over. Maak nu lagen met de tomatensaus, gevolgd door spinazie, gevolgd door hüttenkäse en weer lasagnebladen. Herhaal dit tot alle saus op is. Verdeel als laatste de geraspte kaas over de bovenkant en bak ongeveer 15 minuten in de oven.

Kcal:	460
Koolhydraten:	40,2 g
Vetten:	15,2 g
Eiwitten:	36,7 g