

COURGETTELASAGNE MET GEHAKT & TOMATENSAUS

2 personen / 589 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel olijfolie
- 200 gram half-om-half gehakt of rundergehakt
- 1½ gram (1½ theelepel) gedroogde oregano
- 400 gram Italiaanse roerbakgroente fijngesneden
- 345 gram passata di pomodoro fijn gekruid
- 1 courgette
- 125 gram mozzarella
- peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de tenen knoflook fijn. Verhit de olie in de hapjespan en fruit de knoflook 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de oregano toe en bak het vlees in ca. 2 minuten rul. Voeg de roerbakgroente toe en bak 5 minuten mee. Schenk de passata erbij en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper. Schaaf ondertussen met de kaasschaaf of dunschiller linten van de courgette. Snijd de mozzarella in plakken. Verdeel 1/3 deel van de courgettelinten over de ovenschaal. Schep de helft van de gehaktsaus erover en maak zo nog een laag en eindig met courgettelinten. Leg de mozzarella-plakjes erop en bak de lasagne in ca. 20 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar. Bestrooi de lasagne met wat versgemalen peper.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	589 kcal
Eiwit:	41,3 gram
Koolhydraten:	30,7 gram
- waarvan suikers:	28,1 gram
Vet:	31,6 gram
Vezels:	7,8 gram
Zout:	1,5 gram

