

COURGETTELASAGNE MET GEHAKT & TOMATENSAUS



2 personen / 546 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel olijfolie
- 150 gram rundergehakt
- 1½ theelepel gedroogde oregano
- 400 gram Italiaanse roerbakgroente fijngesneden
- 390 gram pastasaus basis Italiaanse kruiden
- 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 pastasaus 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 ⅓ 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

COURGETTELASAGNE MET GEHAKT & TOMATENSAUS

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:	546 kcal
Eiwit:	35,5 gram
Koolhydraten:	31,5 gram
- waarvan suikers:	22,9 gram
Vet:	28,5 gram
Vezels:	10,2 gram
Zout:	2,1 gram