

OPEN LASAGNE MET O.A. RUNDERCHIPOLATA, TOMATEN & COURGETTE

4 personen / 597 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 300 gram runderchipolata
- 2 middelgrote uien
- 2 tenen knoflook
- 2 courgettes
- 400 gram gepelde tomaten in blik
- 250 ml kookroom
- 250 gram verse lasagne all'uovo
- 7½ gram verse basilicum
- 50 gram Parrano snippers
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de worsten met een scherp mesje in de lengte in en verwijder het vel. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de courgettes in de lengte in vieren en snijd in dunne plakjes. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en bak het worstvlees met de ui en knoflook 5 minuten op middelhoog vuur. Duw het vlees tijdens het bakken met een houten lepel in kleinere stukjes. Voeg de courgette toe en bak 5 minuten mee. Voeg de gepelde tomaten en kookroom toe en laat het geheel 5 minuten op middelhoog vuur doorkoken. Duw de tomaten met een houten lepel in kleinere stukjes en breng de mix op smaak met peper en eventueel zout. Kook ondertussen de lasagnevellen in 4 minuten in een ruime pan beetgaar. Hak het basilicum grof. Leg op elk bord een lasagnevel en verdeel er wat groenten-vlees-mix over. Maak zo op elk bord 2 lagen. Dek af met een lasagnevel, verdeel het kaas erboven en bestrooi met het basilicum.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	597 kcal
Eiwit:	29,5 gram
Koolhydraten:	51,0 gram
- waarvan suikers:	15,9 gram
Vet:	29,1 gram
Vezels:	4,7 gram
Zout:	2,3 gram