

GROENTELASAGNE MET VEGETARISCH GEHACKT

4 personen / 512 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram Italiaanse roerbakgroente
- 200 gram vegetarisch gehakt
- 500 gram pastasaus kruidig
- 1 zakje roomsaus basilicum
- 125 gram mozzarella
- 1 courgette
- 250 gram verse lasagne all'uovo
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit de olie in een hapjespan en bak de roerbakgroente 5 min. op matig vuur. Voeg het vegetarisch gehakt toe en bak 2 min. mee. Meng de pastasaus erdoor en neem de pan van het vuur. Bereid ondertussen de roomsaus volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de mozzarella en de courgette in plakjes. Bedek de bodem van de ovenschaal met een dunne laag roomsaus. Verdeel achtereenvolgens 1/3 van de lasagnebladen, 1/3 van de gehacktsaus en de helft van de courgette erover. Maak zo nog 2 lagen en eindig met de roomsaus i.p.v. courgette. Verdeel de mozzarella over de lasagne. Bak de lasagne in het midden van de oven in ca. 45 min. goudbruin en gaar. Dek af met aluminiumfolie als de lasagne te donker wordt.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	512 kcal
Eiwit:	29,4 gram
Koolhydraten:	58,0 gram
- waarvan suikers:	19,8 gram
Vet:	15,8 gram
Vezels:	9,1 gram
Zout:	2,6 gram

