



280 gram
groenten per
portie *

Ayurvedische gele linzen lasagne

met tomatensaus en specerijen

Deze lasagne ondersteunt Agni — het spijsverteringsvuur dat ons lichaam voedt en in balans houdt. Venkel en courgette zijn lichte, gemakkelijk verteerbare groenten die de maag niet belasten, terwijl garam masala en kurkuma van oudsher worden ingezet om warmte te wekken, ontstekingen te kalmeren en de spijsvertering te ondersteunen. Een lasagne die je niet helemaal gewend bent, maar waar je spijsvertering sowieso dol op is!

45 min | 622 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Venkel	st	0.5	1	2	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Courgette	st	0.5	1	1	2
Kurkuma (verse)	tl	1	2	3	4
Komijnzaadjes	tl	0.5	1	1.5	2
Passata	g	200	400	500	800
Zure room	ml	50	75	125	150
Gele linzen lasagne	g	100	200	250	400

zelf toevoegen:

(Veëgan) boter of ghee	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de venkel en snijd in dunne plakjes. Blancheer de venkel 3 minuten, giet daarna het water af.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was en snijd de courgette in dunne plakjes. Schil en rasp de kurkuma (let op: kurkuma geeft flink af aan je handen). Verhit ghee of (veëgan) boter in een bakpan en fruit de ui en knoflook glazig, samen met de komijnzaadjes, kurkuma en garam masala. Bak de venkel 4 minuten mee op hoog vuur. Voeg als laatste de courgette toe en bak nog enkele minuten mee.
3. Doe de passata en zure room erbij en verwarm enkele minuten. Breng op smaak met peper en zout.
4. Vet een ovenschaal in. Verdeel eerst een dun laagje saus over de bodem, leg daarop lasagnebladen, vervolgens een laag groenten. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn en eindig met een laagje saus.
5. Bak circa 35 minuten in de voorverwarmde oven tot de lasagne gaar is.

Tip: Laat de lasagne 10 minuten rusten na het bakken. Dan wordt hij veel steviger en makkelijker te snijden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

