



260 gram
groenten per
portie *

Supersnelle lasagne 'soep'

met vegan gehakt en Italiaanse groenten

Lasagne is een welbekende pastasoort. Van alle soorten pasta is dit een van de de oudste soorten. Vandaag staat er geen traditionele lasagne op het menu, maar lasagne soep. Deze soep is super populair geworden op TikTok. Dit recept is niet alleen heel erg lekker, maar ook heel snel klaar.

20 min | 593 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

Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	0.5	1	1.5	2
Spinazie	g	50	100	150	200
Vegan gehakt	g	60	120	180	240
Italiaanse roerbakgroenten	g	100	200	300	400
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Lasagne bladen	g	65	125	200	250

zelf toevoegen:

Groenten bouillon	ml	250	500	750	1000
Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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. Bereid de bouillon. Pel en snipper knoflook. Was de tomaat en snijd in kleine stukken. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan, verwijder eventueel de harde nerven en snijd kleiner.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook 3 minuten. Voeg het vegan gehakt toe en bak mee. Voeg de gesneden groenten en tomatenblokjes uit blik toe en schenk de bouillon erbij. Breek de lasagne bladen grof en voeg het toe aan de soep. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
3. Kook de soep afgedekt 8-10 minuten, totdat de pasta al dente is. Roer af en toe en voorkom dat de lasagne bladen aan elkaar plakken. Doe tenslotte de spinazie erbij en kook een paar minuten tot de spinazie is geslonken. Serveer de soep in kommen.

Tip: Voeg chilivlokken toe als je van pittig houdt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

