



250 gram
groenten per
portie *

Italiaanse lasagne

met courgette en vegan geraspte kaas

Onze lasagnebladen worden op Sicilië gemaakt door Fattoria Barbagallo, een familiebedrijf dat al in 1911 werd opgericht. We maken de lasagne vandaag met verschillende groenten, tomatensaus en vegan kaas. Maar natuurlijk kun je ook zelf naar hartenlust variëren met andere groenten. Het gerecht moet wel een tijd garen, maar dan heb jij je handen vrij om wat anders te doen. De oven doet al het werk.

45 min | 591 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomatenblokjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Lasagne volkoren	<i>g</i>	65	125	200	250
Vegan geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	115	150
zelf toevoegen:					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de courgette en snijd of schaaf in dunne plakjes. Vee de champignons schoon en snijd in plakjes.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten, voeg de champignons toe en bak 5 minuten. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Doe de tomatenstukjes erbij en warm een aantal minuten mee.
4. Schep een beetje saus op de bodem van een ovenschaal. Daarna een laagje lasagnebladen en plakjes courgette, weer een laagje saus met daarop plakjes courgette. Weer een laagje lasagnebladen en je eindigt tenslotte met een laagje saus met daarop een paar plakjes courgette. Verdeel de vegan kaas tussen de laagjes en eindig ermee.
5. Bak de lasagne circa 30 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer de gaarheid van de lasagnebladen door met een vork erin te prikken.

Tip: Ook heel erg lekker om de courgette plakjes eerst te grillen, maar dan duurt de bereiding een stuk langer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

