



300 gram
groenten per
portie *

Lasagne met aubergine

kaas en ham

Wist je dat lasagne oorspronkelijk niet uit Italië komt, maar uit Griekenland? De naam 'lasagne' is namelijk afgeleid van het Griekse woord 'Léganon' en dit betekent 'plat deeg in reepjes gesneden'. Vandaag maken we een gerecht dat iets weg heeft van Italiaanse lasagne en Griekse moussaka. Tip: Haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

45 min | 706 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	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Tomatenblokjes	g	200	400	400	800
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Geraspte kaas	g	25	50	100	100
Volkoren lasagne	g	65	125	200	250
Schouderham	g	45	90	120	180

zelf toevoegen:

Olie	el	2	3	5	6
Italiaanse kruiden	tl	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.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Doe de tomaat en gepelde tomaten erbij en laat op een laag vuur een beetje inkoken. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Pureer de saus grof met een staafmixer.
3. Was intussen de aubergine en snijd in dunne plakken. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de plakken aubergine ongeveer 5 minuten. Giet het water af en laat de aubergine goed uitlekken. Druk het vocht er zoveel mogelijk uit.
4. Doe een laagje tomatensaus op de bodem van de ovenschaal, gevolgd door een laagje aubergine, geraspte kaas, lasagnevellen en ham. Ga net zo lang door tot alle ingrediënten gebruikt zijn. Eindig met tomatensaus en een paar aubergine plakjes en bestrooi met de overgebleven kaas.
5. Bak ongeveer in 30-40 minuten in de voorverwarnde oven. Controleer met een vork of de lasagne gaar is.

Tip: Je kunt de aubergine plakken ook besmeren met een beetje olie en grillen of bakken aan beide kanten tot ze lichtbruin kleuren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

