



250 gram
groenten per
portie *

Pompoen-linzen lasagne

met vegan kaas

Onze lasagne wordt op Sicilië gemaakt door Fattoria Barbagallo, een familiebedrijf dat al in 1911 werd opgericht. De Barbagallo's maken al bijna 100 jaar op ambachtelijke wijze de lekkerste Italiaanse pasta van de beste durum tarwe uit Sicilië. Heerlijk in combinatie met linzen en pompoen. Dit gerecht heeft een wat langere bereidingstijd, maar zodra de lasagne in de oven staat heb jij tijd om wat anders te doen.

45 min | 724 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

Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Linzen	g	100	200	300	360
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Tomatenstukjes	g	200	400	600	800
Volkoren lasagne	g	70	125	200	250
Vegan geraspte fermentino	g	25	50	75	100
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Water	ml	75	150	225	300
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4

**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. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de pompoenblokjes, linzen, tomatenstukjes en het water toe en laat alles 10-15 minuten afgedekt pruttelen op een middelhoog vuur. Proef en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Schep een beetje van de saus op de bodem van een ovenschaal. Daarna een laagje lasagne bladen en weer een laagje saus en wat vegan kaas. Ga zo door tot alle ingrediënten op zijn en eindig met een laagje saus en vegan kaas.
5. Bak de lasagne 25-30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Controleer de gaarheid van de lasagne bladen door met een vork erin te prikken. Strooi vlak voor het serveren de basilicum erover.

Tip: Je kunt de saus ook helemaal of gedeeltelijk pureren. Leuk om te combineren met wat fijngehakte noten voor een lekkere crunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

