



Eierlasagne met ham en spinazie

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag maken we een lasagne maar dan zonder pasta. De pasta bladen vervangen we in dit recept door zelfgemaakte omeletjes. Het is wel wat werk, maar zeker de moeite waard. We bereiden de lasagne met ham, spinazie en geraspte kaas.

45 min | 599 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	0.5	1	2	2
Tomatenblokjes	g	200	400	400	800
Eieren	st	2	4	6	8
Spinazie	g	125	250	300	500
Ham	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Melk of water	ml	50	100	150	200
Olie	el	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 en vet een ovenschaal in (of gebruik een springvorm).
2. Verhit olie in een pan. Pel en snipper de ui en bak 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en laat op een middelhoog vuur (zonder deksel) een beetje inkoken. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
3. Maak het beslag voor de omeletjes door de eieren los te kloppen met een beetje melk of water, zout en peper. Verhit olie in een kleine bakpan (of gebruik 2 bakpannen) en bak dunne omeletjes. Breng op smaak met zout en peper, haal ze uit de pan en leg opzij.
4. Was de spinazie in een bak met water, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Verhit olie in de bakpan van de omeletjes en roerbak de spinazie 3-5 minuten tot de spinazie enigszins is geslonken. Laat de spinazie dan heel goed uitlekken en druk al het vocht eruit.
5. Doe een laagje tomatenstukjes op de bodem van de ovenschaal (of springvorm), gevolgd door een omelet, ham, spinazie en geraspte kaas. Ga net zo lang door tot je alle ingrediënten hebt gebruikt. Eindig met tomatenstukjes en geraspte kaas en bak de eierlasagne nog 10-15 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je ook de omeletjes bakken in een pan en beleggen met de ingrediënten. Je kunt de tomatenstukjes ook even opbakken zodat een deel van het vocht verdampst.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

