

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 heel gemakkelijk te bereiden.

30 min | 794 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	2	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Vegan gehakt	g	60	120	180	240
Italiaanse roerbakgroenten	g	100	200	300	400
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Volkoren lasagnebladen	g	100	200	250	400
Spinazie	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Groenten bouillon	ml	250	500	750	1000
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg het vegan gehakt toe en bak mee. Doe de gesneden groenten (ook de tomaat), tomatenblokjes uit blik en bouillon erbij en verwarm op middelhoog vuur.
3. Breek de lasagne bladen in grove stukken en voeg het toe aan de soep. Kook de soep afgedekt ongeveer 15 minuten, totdat de pasta al dente is. Roer af en toe en voorkom dat de lasagne bladen aan elkaar plakken. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan en snijd kleiner. Doe tenslotte de spinazie erbij en kook een paar minuten tot de spinazie is geslonken. Serveer de soep in ruime kommen.

Tip: Voeg chilivlokken toe als je van pittig houdt.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief