



Lasagne met kipgehakt en broccolisaus

Met tijm en belegen kaas



LAVILA ROUGE

Lasagne met kipgehakt vraagt vanwege het witte vlees om een verfijnde wijn. Lavila Rouge is hiervoor bij uitstek geschikt: mooi soepel en rond met rode fruittonen.



Ui



Broccoli *



Pruimtomaat *



Italiaans gekruid kipgehakt *



Gedroogde tijm



Geraspte belegen kaas *



Lasagnebladen *

Totaal: 35-40 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je een lasagne die lekker zacht en romig is door de zelfgemaakte broccolisaus op basis van een roux. Door eerst het kipgehakt te bakken en de saus vervolgens in dezelfde pan te bereiden, behoud je alle smaken van het kipgehakt en wordt de lasagne nog lekkerder. Dat scheelt ook weer een pan bij de afwas!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, garde, staafmixer en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **lasagne met kipgehakt en broccolisaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de broccoli. Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes van ongeveer 1 cm. Snijd de **pruimtomaat** in plakken.



2 KOKEN EN BAKKEN

Kook de **broccoli**, afgedekt, 10 minuten in de pan met deksel. Giet vervolgens af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 ROUX MAKEN

Verhit de roomboter in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **tijm** en bloem toe en bak al roerend 2 minuten ★. Voeg 1/3 van de bouillon toe en roer direct door met een garde. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon en roer glad. Voeg de **broccoli** en 1/3 van de **belegen kaas** toe en laat 1 minuut doorkoken.



4 SAUS AFMAKEN

Pureer de saus grof met een staafmixer, voeg het **kipgehakt** toe en breng de saus op smaak met flink wat peper en zout.

★TIP

Het belangrijkste bij het maken van een roux is de verhouding tussen bloem en boter. Zorg dat de verhouding altijd een op een is, dus evenveel bloem als boter. Als de saus na het toevoegen van de bouillon nog te dun is, kun je deze nog even laten inkoken.



5 LASAGNE OPBOUWEN

Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Schenk, om te beginnen, een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met een deel van de **lasagnebladen** en druk goed aan. Verdeel daarna weer een laagje saus over de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot bijna alle saus gebruikt is. Eindig de lasagne met een laagje saus, verdeel de plakken **tomaat** over de saus en strooi de overige **belegen kaas** erover.



6 IN DE OVEN

Bak de lasagne 20 – 25 minuten in de voorverwarmde oven. Of totdat de lasagnebladen gaar zijn en de kaas bruin kleurt. Laat voor serveren 3 minuten rusten, zodat de lasagne steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Lasagnebladen (st) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie* (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	443 / 106
Vet totaal (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	18,0	2,3
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	9,0	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	5
Zout (g)	3,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 50 | 2017

