



# Lasagne met prei en courgette

Met verse kruiden en grana padano



## ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Knoflookteen



Prei \*



Verse tijm \*



Verse oregano \*



Verse salie \*



Kookroom \*



Courgette \*



Geraspte grana padano \*



Lasagnebladen \*

Totaal: 50-55 min.

Veggie

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

In de #WeekZonderVlees, wat het deze week in Nederland is, zetten wij een aantal van onze vega-favorieten in het zonnetje en daarbij mag deze romige lasagne niet ontbreken. Je maakt als een echte chef zelf een roux van boter en bloem, die de basis vormt voor de lekkerste sauzen. Vandaag maak je een saus van room, grana padano, salie, oregano en verse tijm.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan, garde en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **lasagne met prei en courgette**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen en ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Pluk de blaadjes van de takjes **oregano** en de **salie** en snijd fijn.



## 2 ROUX MAKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de bloem toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Wacht tot de saus zachtjes kookt en herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon.



## 3 SAUS AFMAKEN

Laat de saus vervolgens 3 – 4 minuten koken op middelmatig vuur, of tot hij iets is ingedikt ★. Voeg de **verse kruiden** en de **prei** toe en laat nog eens 3 – 4 minuten zachtjes koken op middellaag vuur ★★. Voeg ten slotte de **kookroom** toe, breng op smaak met peper en roer goed door.



## 4 LASAGNE MAKEN

Snijd of schaaf ondertussen de **courgette** in flinterdunne plakken. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Schenk, om te beginnen, een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek met een deel van de **lasagnebladen** en druk deze goed aan. Verdeel de plakken **courgette** over de **lasagnebladen** en bedek weer met een laagje saus. Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt.



## 5 IN DE OVEN

Zorg ervoor dat je eindigt met een laagje saus en bestrooi de **lasagne** met de geraspte **grana padano**. Bak de **lasagne** 20 – 25 minuten in de oven, of totdat hij een mooi krokant korstje krijgt.

★**TIP:** De snelheid waarmee je saus indikt, is sterk afhankelijk van de pan en hoe hoog het vuur staat. De precieze kooktijden kunnen daarom verschillen. De saus hoort de consistentie van dikke custard te hebben.



## 6 SERVEREN

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten, zodat de lasagne steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

★★**TIP:** Het is niet erg als je saus niet helemaal glad is: als je stukjes ziet, is dat waarschijnlijk de fijngesneden knoflook.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse oregano (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse salie (blaadjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Kookroom (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Lasagnebladen (st) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	484 / 116
Vet totaal (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	25,3	3,6
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	13,7	2,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,0	0,3


## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 10 | 2018

