



# Romige lasagne met prei en courgette

Met verse kruiden en grana padano



## MASAN ROUGE

Zuid-Franse rode wijnen doen het gek genoeg vaak erg goed bij Italiaanse pastagerechten. Zeker als daar verse kruiden en grana padano in verwerkt zijn!



Knoflookteen



Prei \*



Courgette



Verse tijm \*



Verse oregano \*



Verse salie \*



Kookroom \*



Geraspte grana padano \*



Lasagnebladen \*

Totaal: **35-40** min. Original

Veel handelingen Veggie

Eet binnen **5** dagen

Deze lasagne is heel geschikt om van tevoren te maken, voor het opdienen hoef je hem alleen nog af te bakken in de oven. Je maakt zelf een roomsaus voor de lasagne, die extra smaakvol is door de kruidenmix van tijm, oregano en salie.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, garde en ovenschaal.

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



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de groentebouillon. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen en snijd of schaf de **courgette** in dunne plakken. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Pluk de blaadjes van de takjes **oregano** en **salie** en snijd fijn.



## 2 ROUX MAKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerend 1 minuut op middellaag vuur. Voeg  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken (zie tip).



## 3 SAUS AFMAKEN

Voeg de **verse kruiden** en **prei** toe aan de saus en laat 3 – 4 minuten zachtjes koken op laag vuur. Voeg ten slotte de **kookroom**,  $\frac{1}{3}$  van de **grana padano** en peper en zout naar smaak toe en roer goed door.



## 4 LASAGNE MAKEN

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 LASAGNE IN DE OVEN

Eindig de lasagne met een laagje saus en strooi de overige **grana padano** erover. Bak de lasagne 20 – 25 minuten in de oven, of totdat hij een mooi krokant korstje krijgt.



## 6 SERVEREN

Laat voor het 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   |
|-----------------------------------|---------------|-----|----------------|-----|----------------|------|
| Knoflookteen (st)                 | 1             | 2   | 3              | 4   | 5              | 6    |
| Prei (st)*                        | $\frac{1}{2}$ | 1   | $1\frac{1}{2}$ | 2   | $2\frac{1}{2}$ | 3    |
| Courgette (st)                    | $\frac{1}{2}$ | 1   | $1\frac{1}{2}$ | 2   | $2\frac{1}{2}$ | 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  |
| Geraspte grana padano (g) 3) 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 |
| Roomboter* (el)                   | 1             | 2   | 3              | 4   | 5              | 6    |
| Bloem* (el)                       | 1             | 2   | 3              | 4   | 5              | 6    |
| Olijfolie* (tl)                   | $\frac{1}{2}$ | 1   | $1\frac{1}{2}$ | 2   | $2\frac{1}{2}$ | 3    |
| Peper & zout*                     | Naar smaak    |     |                |     |                |      |

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3105 / 742 | 490 / 117 |
| Vet totaal (g)        | 40         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,6       | 3,4       |
| Koolhydraten (g)      | 74         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 13,7       | 2,2       |
| Vezels (g)            | 7          | 1         |
| Eiwit (g)             | 26         | 4         |
| Zout (g)              | 2,8        | 0,4       |


## 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 32 | 2017



## ★ TIP

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