



# Lasagne met spinazie en rundergehakt als extra met zelfgemaakte roomsaus

HELLOEXTRA 55 min. • Eet binnen 3 dagen



HELLO  
EXTRA



Courgette



Rundergehakt



Ui



Knoflookteen



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Geraspte Italiaanse kaas



Verse lasagnebladen

## Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, bloem, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt* (g)	120	240	360	480	600	720
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen* (st)	1	2	2	3	4	5
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g) 23	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 3) 7	25	50	75	100	125	150
Verse lasagnebladen* (blad) 1) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
<b>Zelf toevoegen</b>						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5494 / 1313	571 / 136
Vetten (g)	81	8
Waarvan verzadigd (g)	42,4	4,4
Koolhydraten (g)	77	8
Waarvan suikers (g)	16,6	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	65	7
Zout (g)	3,7	0,4

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



## 1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in plakken van maximaal een ½ cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 10 minuten in de oven.



## 4. Saus afmaken

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerende slinken. Voeg als laatste de **kookroom**, ⅓ deel van de **Italiaanse kaas** en peper en zout toe. Vet de ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op de maat van jouw ovenschaal. Schenk een laagje saus in de ovenschaal.



## 2. Bakken en voorbereiden

Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak het **rundergehakt**, zonder olie, in 3 minuten los. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Snipper de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes en snijd ze fijn.



## 5. Lasagne maken

Bedek met lasagnebladen en druk deze goed aan. Leg daarna een paar plakken **courgette** op de **lasagnebladen**, bedek met een laagje **gehakt** en eindig met een laagje saus. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant. Let op! Je gebruikt niet veel saus per laag, omdat je met verse bladen werkt (zie TIP).

**TIP:** Je gebruikt niet alle lasagnebladen. De overige bladen kun je de volgende dag, eventueel kleingesneden, in een soep meekoken. Ben je een grote eter? Gebruik dan wel alle lasagnebladen.



## 3. Roux maken

Smelt ½ el roomboter per persoon in dezelfde pan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ⅓ 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 tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken (zie TIP). Breng op smaak met peper.

**TIP:** Bij het maken van een roux zijn de verhoudingen tussen vocht en bloem belangrijk. Gebruik daarom maatlepels (of eventueel een weegschaal) om de juiste hoeveelheden af te meten.



## 6. Bakken en serveren

Dek de lasagne af met een laagje saus en bestrooi met de overige **Italiaanse kaas**. Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de voorverwarmde oven (zie TIP). Verdeel de lasagne over de borden.

**TIP:** Heb je geen haast, laat dan de lasagne 5 minuten staan voor je serveert. De saus wordt vanzelf iets minder vloeibaar.

## Eet smakelijk!