



ALS DE GROTE CHEF KLAAR IS MET DE LAGEN LASAGNE EN SAUS, KUN JIJ DE LASAGNE BESTROOIJEN MET OUDE KAAS EN PIJNBOOMPITTEN!

WEEK 07
2016

Maak een foto van je gerechten deel deze via De mooiste foto's krijgen een award!

LASAGNE MET BROCCOLI-KAASSAUS EN PIJNBOOMPITTEN



40-45 min



veel handelingen



vegetarisch



Cabriz (wit)



Knoflookteen



Courgette



Broccoli



Kookroom



Oude kaas



Tijm



Lasagnebladen



Pijnboompitten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Kookroom (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Oude kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Lasagnebladen (pak) 1) 3)	⅓	⅓	1	1⅓	1⅓	2
Pijnboompitten (g) 15)	10	15	20	25	30	35
Groentebouillon (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van noten en pinda's

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, staafmixer, kom, ovenschaal

Voedingswaarden 750 kcal | 27 g eiwit | 65 g koolhydraten | 40 g vet, waarvan 20 g verzadigd | 8 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de courgette in dunne plakken. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.



2 Smelt de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de broccoli en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 minuten. Voeg vervolgens de kookroom toe en pureer met een staafmixer tot een saus.

3 Meng daarna in een kom de bloem met een scheutje water tot pap. Roer dit door de broccolisaus, breng aan de kook en laat nog 3 minuut zachtjes koken.



4 Voeg vervolgens de tijm en ⅓ deel van de oude kaas toe aan de saus en roer door. Breng op smaak met peper en zout.

5 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 door ze goed aan te drukken. Leg daarna een paar plakken courgette op de lasagnebladen en dan weer een laagje saus. Herhaal dit tot bijna alle saus gebruikt is.



6 Bedek het bovenste lasagneblad met een laagje saus en leg hierop de laatste courgette plakken. Bestrooi met de overige oude kaas en de pijnboompitten.

7 Bak de lasagne 20 – 25 minuten in de oven totdat de kaas mooi bruin is. Laat voor serveren 3 minuten rusten, zodat de lasagne steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

WEETJE!

Een pijnboompit is eigenlijk geen pit maar een zaad van de dennenappel.