



# LASAGNE MET CHAMPIGNON-ROOMSAUS

Met bloemkool en geurige tijm



## RAMÓN ROQUETA BLANCO

Bij een romige champignonsaus smaakt een witte wijn het lekkerst. Liefst een die ook iets romigs in de smaak heeft. Dat romige komt bij deze wijn van de 50% chardonnay.



Knoflookteen



Bloemkool



Kastanjechampignons \*



Kookroom \*



Rozemarijn



Belegen kaas, geraspt \*



Lasagnebladen \*



Totaal: 40-45 min.



Family



Gemakkelijk



Vegetarisch



Eet binnen 5 dagen

In dit recept pureer je bloemkool tot een romige saus. Je maakt dus geen traditionele bechamelsaus, wat je lasagne niet alleen een beetje anders laat smaken, maar ook een stuk gezonder. Je gebruikt verse lasagnebladen en werkt het gerecht af met belegen kaas.



Post op en win!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, staafmixer, kom en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **Lasagne met champignon-roomsaus met bloemkool en geurige tijm**.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken.



## 2 SAUS BEREIDEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **bloemkool** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 8 minuten. Voeg vervolgens de **kookroom** toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.



## 3 SAUS AFMAKEN

Meng ondertussen in een kom de bloem met een scheutje water. Roer dit na het pureren door de bloemkoolsaus. Voeg de **kastanjechampignons, rozemarijn** en 1/3 deel van de **belegen kaas** toe aan de saus en breng afgedekt, aan de kook. Laat nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



## 4 LASAGNE BOUWEN

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. Leg daarna weer een laagje saus op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot bijna alle saus gebruikt is.



## 5 GARNEREN

Bedek de bovenste **lasagnebladen** met een laatste laagje saus en bestrooi met de overige **belegen kaas**. Bak de lasagne 20 - 25 minuten in de oven totdat de **kaas** mooi goudbruin is.



## 6 SERVEREN

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

## WEETJE

Groene groenten zijn gezond vanwege hun ijzer- en foliumzuurgehalte, en dragen bij aan je energielevel. Maar wist je dat bloemkool ook een hele goede bron is van foliumzuur?

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Bloemkool (g) *	150	300	450	600	750	900
Kastanjechampignons (g) *	100	175	250	350	425	500
Kookroom (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaas, geraspt (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
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie* (el)	½	½	1	1	1	1
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	3071 / 734	471 / 113
Vet totaal (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	7,8	1,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,0	0,5

## 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 sociale 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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 12 | 2017

