

LASAGNE MET POMPOEN EN SPINAZIE



bereidingstijd

100 min

Ingrediënten (Voor 8 mini quichevormpjes)

- ½ butternut pompoen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 250 g gehakt (of quorn-gehakt)
- 400 ml tomatensaus
- 2 el. tomatenpuree
- 250g lasagnevellen
- 3 handen verse spinazie
- 500 ml bechamelsaus (met **Althéra® HMO, Alfaré® HMO of Alfamino®**)
- Olie
- Kruiden: Peper, zout en Provençaalse kruiden

Bereiding

1. Snij de butternut pompoen in blokjes en leg ze in een ovenschaal in de oven, zonder te kruiden of olie op te gieten. Laat ze een 10-tal minuten op 180°C beetgaar worden.
2. Snij de ui in stukken en stooft deze samen met de knoflook en het gehakt op een grote pan.
3. Zodra het vlees en de ui gaar zijn, voeg je hier de tomatensaus, tomatenpuree en spinazie aan toe. Kruid bij met peper, zout en Provençaalse kruiden.
4. Maak de bechamelsaus klaar
- (zie recept op pagina 43).
5. Neem je lasagnevorm, vet deze in en bedek de bodem en de zijkanten met lasagnevellen.
6. Maak een eerste laag met het vlees, tomatensaus en spinazie. Vervolgens verdeel je er een laagje pompoen over, circa 2 handen vol. Nadien schik je er een laag bechamelsaus over. Dit herhaal je nog één keer en op het einde strooi je er een beetje paneermeel over.
7. Zet in de reeds voorverwarmde oven van 180°C voor 25-30 min

vanaf
1
jaar



HARTIG