



LASAGNE MET POMPOENVELLEN



8 PERS.



60 MIN



ITALIAANS

INGREDIËNTEN

TOMATENSAUS

- Scheutjes olijfolie
- 250 gram rundsgehakt
- 250 gram linzen
- 2 wortelen
- 1 teentje look
- 2 uien
- 1 courgette
- 250 gram (Parijse) boschampionns
- 1 takje oregano
- Verse basilicum
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden
- 750 gram passata

KAASSAUS

- (zout)
- peper van de molen
- 1 bloemkool
- 4 deciliter melk
- muskaatnoten
- 200 gram gemalen kaas

VELLEN

- 12 volkoren lasagnevellen
- 12 pompoenvellen

STAP 1

Zet een ruime kookpot op een matig vuur. Giet er een scheutje olijfolie in. Bak het **gehakt** en de **linzen** in de hete olijfolie. Roer regelmatig om. Pel de **uien** en snipper ze fijn. Plet de **look** tot pulp.

STAP 2

Voeg de **uien** en de **look** toe aan het gehakt met de linzen en laat ze meestoven. Schil de **wortels** en snij het topje en het kontje eraf. Snij de groente in heel fijne stukjes (brunoise). Doe hetzelfde met de **courgette**, al hoef je deze groente niet te schillen. Doe ze bij in de kookpot. Maak de **paddenstoelen** schoon met een droog borsteltje. Snij ze in grove stukken. Doe ze ook in de kookpot.

STAP 3

Laat het gehakt en de groenten verder stoven, op een zacht vuur. Snipper de verse **oregano** en de blaadjes **basilicum** fijn en laat ze meestoven. Strooi de gedroogde **Provençaalse kruiden** bij het gehakt en de groenten. Roer alles goed om.

STAP 4

Voeg ten slotte de **tomatenpulp** (of passata) toe en laat de saus nog 10 minuten sudderen op een zacht vuurtje. Proef en kruid de saus met wat peper van de molen en eventueel wat zout.

STAP 5

Snijd de **bloemkool** in roosjes en stoom of kook de bloemkool gaar. Giet de bloemkool af en mix deze samen met de **melk** in een kookpot. Zet de pot op het vuur en verwarm de witte saus. Giet eventueel meer of minder melk bij de saus tot je de gewenste dikte hebt. Haal de pot van het vuur en meng de helft van de **gemalen kaas** door de saus. Kruid de saus naar smaak met **peper, zout en muskaatnoot**.

STAP 6

Verwarm de oven voor op 180°C.

Giet een dun laagje **kaassaus** op de bodem van de ovenschotel. Leg daarop een eerste laag van de **droge lasagnevellen**. Schik ze als dakpannen.

STAP 7

Schep er de eerste laag **tomatensaus** met gehakt bovenop (een cm dik) en strijk ze egaal uit over het hele oppervlak van de schotel. Schik hierbovenop een tweede laag met pompoenvellen. Vervolgens tomatensaus met gehakt, lasagnevellen, afwisselend met pompoenvellen.

STAP 8

Schenk nu de rest van de **kaassaus** in de schotel en verdeel ze egaal over de hele oppervlakte van de schotel. Strooi de rest van de **gemalen kaas** er overheen. Bak de lasagne gedurende **30 minuten** in een oven van 180°C.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	401 kcal
Vetten	13,8 gram
Koolhydraten	38,8 gram
Koolhydratenporties	3
Eiwitten	26,2 gram