



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



LASAGNE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 24 volkoren lasagnebladen
- 200 g kalfsgehakt
- 3 schijven ontvette hesp
- 1 dikke ui
- 200 g wortelen
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 4 tomaten
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 400 ml magere melk
- Maïzena Expresse voor donkere sauzen
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 125 g magere geraspte kaas
- een weinig gezonde margarine
- peterselie
- een takje snoeptomaten
- cayennepeper, paprikapoeder, peper en zout



Bereidingswijze:

- Pel de ui en snij deze fijn.
- Was de groenten, pel de tomaten en snij ze in grove stukken.
- Rasp de wortelen en snij ze in plakjes.
- Maak de paprika's schoon en snij ze in reepjes.
- Snij de courget en de aubergine in stukjes.
- Kook de wortelschijfjes, paprikareepjes, stukken courget en aubergine beetgaar.
- Smelt de margarine in een pot en laat hierin de ajuinstukjes bruneren.
- Voeg het gehakt toe en bak lichtjes.
- Voeg hierbij de stukken tomaat en de beetgaar gekookte groenten en stoof ze verder gaar.
- Bind de saus met de Maïzena Expresse voor donkere sauzen en laat langzaam sudderen tot dit een dikke tomatensaus vormt.
- Breng op smaak met cayennepeper, paprikapoeder, peper en zout.
- Maak een kaassaus met de melk, de Maïzena Express voor witte sauzen en de geraspte kaas.
- Schik alles als volgt in een ovenschotel:
 - een laag tomatensaus
 - een laag lasagnebladen
 - een schijf hesp
 - een laag tomatensaus
 - een laag lasagnebladen
 - een schijf hesp
 - een laag lasagnebladen
 - een schijf hesp
 - een laag kaassaus
- Laat dit ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C garen.
- Haal uit de oven, verdeel in 4 stukken en werk af met gehalte peterselie en snoeptomaten die je even onder de grill gelegd hebt.
- Smakelijk!