

Courgette Lasagne

“Een stukje Italië op je bord”



VEGETARISCH - LAAG IN CALORIEËN - BUDGET VRIENDELIJK

Als we denken aan lasagne, beginnen we al weg te dromen van het zuiderse Italië. Jammergenoeg is lasagne bereiden ook wel een hele karwei en is het niet altijd even gezond. Deze lasagne neemt gelukkig veel minder tijd in beslag en is daarenboven nog eens laag in calorieën. We vervangen lasagneblaadjes door schijfjes courgette. We gebruiken ricotta, een zachte italiaanse kaas met een laag zout- en vetgehalte, in plaats van bechamelsaus. Nodig dus snel die kotgenoten uit en smullen maar!

Ingrediënten (voor 2 personen):



250 g ricotta

- 1 pot tomatensaus
- 1 courgette
- 150 g dieprviesspinazie
- 150 g gemalen kaas
- Peper, zout, noedmuskat

Benodigdheden:



- Ovenschaal
- 2 lepels
- kom
- schaar
- schilmesje
- 2 soeplepels
- 1 gewoon mes
- 2 Ovenwanten

Tips:

- Bereid je voor! Kijk eerst na wat je nog in huis moet halen alvorens te beginnen en zet alle benodigdheden klaar.
- Vink de benodigde ingrediënten/spullen en de afgewerkte stappen uit het recept af in de daarvoor voorziene vakjes als je dit gemakkelijk vindt.
- Doe telkens onmiddellijk afval in de vuilbak of plaats overschotjes aan de kant, zo kan je efficiënter werken en vermijd je veel opruimwerk achteraf! Op het einde van dit receptje zitten nog enkele tips voor de afwas.
- Je kan ook kleine ovenschoteltjes voor 1 persoon gebruiken als je bijvoorbeeld enkel voor jezelf lasagne wil maken of als je het vervelend vindt om stukken lasagne uit een grotere schaal op het bord te scheppen!

Het recept:

- Verwarm de oven voor op 200°
- Doe ongeveer 150 g diepvriesspinazie in een kommetje. Een beetje meer of minder spinazie kan ook!



- Plaats deze in de magnetron tot de diepvriesspinazie ontdooit is
- Open de beker ricotta en schep met een soeplepel de ricotta bij de ontdooide spinazie en meng tot een smeug geheel. Doe de beker onmiddellijk in de vuilbak.



•Let's get it spicy! Kruid naar keuze 🤪 met peper, zout

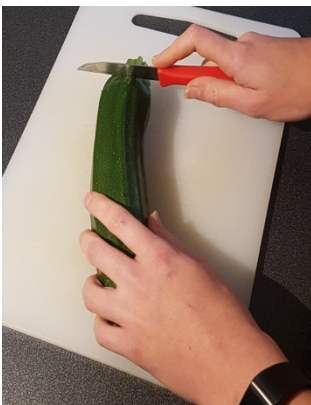
en nootmuskaat of andere kruiden naar keuze, let op dat je mond niet in brand staat!

- Plaats de kom even opzij of in de koelkast en zet de kruiden terug in de kast.

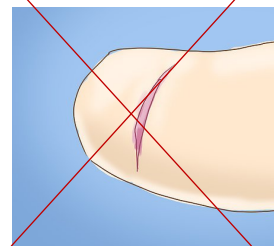


Snijd de courgettes:

- Snijd het uiteinde van de courgette af. Voor je het 2e uiteinde afsnijdt van de courgette, draai je de courgette beter om om gemakkelijk te zijn! Werp de uiteindes bij het restafval!
- Snijd de rest van de courgette in dunne schijfjes van ongeveer 0,5 cm.



Tip: Houd steeds goed de courgette vast met je stabiliserende hand tijdens het snijden. Geef met je wijsvinger van je snijdende hand druk naar voor en naar beneden en probeer vanuit je schouder te werken. Hou met je onderarmen steeds contact met het werkblad. Zo kan je vermijden dat je na het koken met een pijnlijke snee in je vinger zit!

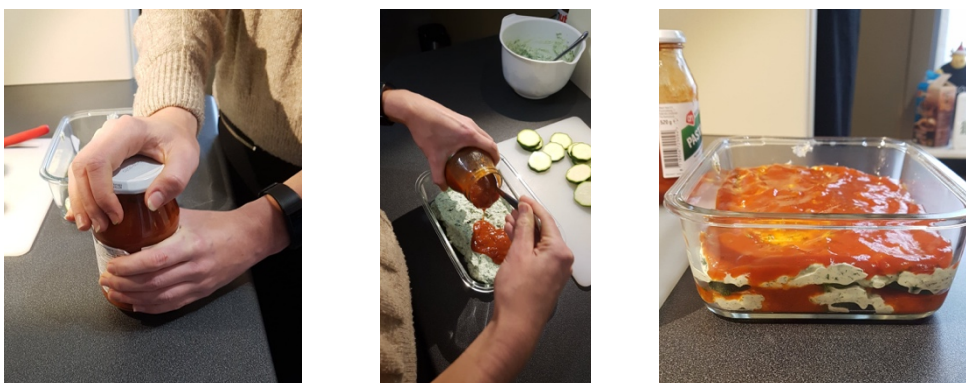


Nu ben je klaar om de ovenschotel op te vullen!

- Bedek de bodem van de ovenschotel met de schijfjes courgette.




- Vervolgens schep je met een soeplepel het spinazie-ricotta mengsel over de courgettes en smeer het mengsel open tot je een lekker smeuijge laag hebt.
- Open de pot tomatensaus en schep met een soeplepel de saus over het spinazie-ricotta mengsel. Smeer ook de tomatensaus open tot een mooi laagje.



Tip: Om de pot tomatensaus te openen plaats je deze best op het werkblad en stabiliseer je deze goed met je niet-werkende hand. Draai met je rechterhand in wijzerszin de pot open. Lukt het niet om de pot open te krijgen, kan je de pot eens omdraaien en kloppen op de onderkant, zo lukt het je meestal in een mum van tijd om de pot open te krijgen.

- Repeat! Herhaal nu de vorige 3 stappen! (je hoeft de tomatensaus niet volledig op te gebruiken)

Say Cheese!

- Knip met een schaar een hoekje van het zakje gemalen kaas en verdeel de gemalen kaas over de lasagne. Zo kan je straks genieten van een heerlijk gratineerd kaaslaagje. (Werp het zakje in de vuilbak of bewaar indien er over is in de koelkast.) 



- Neem de ovenschaal vast en plaats deze in de voorverwarmde oven. Gebruik ovenwanten zodat je straks niet met brandwonden op je handen zit!



- Bak de lasagne gedurende 25 minuten in de voorverwarmde oven op 200° .
- What's that smell? Na 25 minuten zal het waarschijnlijk al heerlijk ruiken in de keuken! Haal met ovenwanten de lasagne uit de oven en plaats deze op een hittebestendige onderlegger.

“KEEP CALM

AND
DON'T BURN
YOUR FINGERS!"

- Snijd met een mes of spatel de lasagne in het gewilde aantal stukken en schep met een spatel de lasagne op het bord. De ovenschotel zal zeer warm zijn dus gebruik een ovenwant om met je andere hand de schotel te stabiliseren!



Verplaats je
je gedachten
naar het
zuidse

Italië en genieten maar.

Smakelijk!

Let's do the dishes!

Tips:

- Je kan ervoor kiezen om de gebruikte kom en bestek al af te wassen terwijl de lasagne in de oven zit, dan heb je minder afwas na de maaltijd.
- Vul de ovenschotel met heet water en doe er enkele druppels afwasmiddel in. Laat het vuil een 10 tal minuten losweken, zo zal je de schotel tijdens de afwas veel sneller proper krijgen! Let er wel op dat je het water uit de schotel weggiet voordat je de afwasbak vult met water om aan de afwas te beginnen.
- Gebruik proper en warm water en afwasmiddel voor je afwas.
- Droog af en zet de propere spullen weer op zijn plaats.
- Maak (voor de morsers onder ons :D) het werkblad en de tafel proper met een nat vodje en wat allesreiniger en droog nadien af.