3 Meat

Pompoen lasagnette

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Snijd de groenten in kleine stukjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een wok- of hapjespan en fruit de ui en knoflook. Voeg de tartaar toe en bak rul en gaar. Breng op smaak met peper, zout, de Italiaanse kruiden en cayennepeper. Voeg de courgette, bleekselderij, paprika en champignons toe en bak 3 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, 100 ml water en het bouillonpoeder toe. Breng aan de kook en breek ondertussen de pompoen lasagnebladen in stukjes in de pan. Roer goed door zodat alle lasagnebladen onderstaan. Laat met de deksel op de pan circa 20 minuten zachtjes pruttelen. Vind je de saus te nat? Laat dan nog even zonder deksel inkoken. Schep de lasagne in een diep bord, verbrokkel de geitenkaas eroverheen en garneer met de verse basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 100 g pompoen lasagnebladen
- [ ] 120-150 g rundertartaar
- [ ] 1 tl (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- [ ] 2 tl verse geitenkaas
- [ ] 75 tomatenblokjes uit blik
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 50 g bleekselderij
- [ ] 50 g groene paprika
- [ ] 50 g champignons
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse basilicum
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Snufje cayennepeper
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**319 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**32 g**