

One pot lasagne

Gemaakt voor groep 6,7 en 8 basisschool de Peperklip op donderdag 23 mei 2019

Ingrediënten (4 personen):

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 rode ui, 2 tenen knoflook
- 200 gram rundergehakt (halal)
- 1 pak Verse lasagne bladen (helaas niet volkoren beschikbaar) 250 gram
- Tomato frito (passata di pomodoro) pakje 500 gram
- 1 * Blik tomatenblokjes 400 gram (en 1 keer navullen met water)
- 1 courgette
- 2 Paprika's
- 1 blikjes tomatenpuree a 140 gram
- Bosje of 15 gram verse basilicum
- Peper/ zout/ Italiaanse droge kruiden
- Geraspte kaas 30+ (150 gram per zakje), 2 zakjes (1 voor in de pan en 1 voor als topping)
- Indien vega/ vegan/ hindoestaans: 1 zak spinazie 400 gram voor vega variant (i.p.v. gehakt) en aparte lasagne vellen voor vegan variant, bijvoorbeeld gele linzen lasagne

Bereiding:

Schil en snijd de ui klein. Doe hetzelfde met de knoflook. Was de courgette en de paprika's en snijd ook in kleine blokjes. Ze een grote pan op het vuur en doe hier wat olie in.

Bak de ui met de knoflook en de courgette lekker bruin. Voeg dan de stukjes gehakt en later de paprikastukjes toe. Maak het tomatenpuree potje open en voeg de inhoud toe aan de pan. Roer goed zodat de tomatenpuree even bakt maar niet aanbrandt. Voeg nu het tomatenpakje en de inhoud van het blikje toe en nogmaals de inhoud van het blikje maar dan met water. Laat aan de kook komen. Als de saus kookt, scheur dan de lasagnevellen in stukken en voeg deze toe aan de saus, lekker doorroeren zodat ze niet allemaal aan elkaar gaan plakken. 15 minuten zachtjes laten sudderen (met deksel) en af en toe roeren. Ondertussen de basilicum fijnsnijden. Basilicum toevoegen en peper en zout toevoegen voor de smaak.

Als de lasagnevellen gaar zijn de pit op de laagste stand zetten en de geraspte kaas eroverheen doen. Deksel erop en de geraspte kaas en paar minuten laten smelten.

Op tafel zetten met de extra geraspte kaas en e et smakelijk!

WEETJE van de kok: met dit recept heb je geen oven nodig om lekkere lasagne te maken en door het ontbreken van de (vette) bechamel saus is het nog een stuk gezonder ook!

