



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 16
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Lasagne met champignon-roomsaus en belegen kaas

Een romige saus met gepureerde bloemkool en geurige tijm

In dit recept ga je bloemkool pureren tot een romige saus. Je maakt dus geen traditionele bechamelsaus, wat je lasagne niet alleen dat tikkeltje anders maakt maar ook nog eens extra gezond. Je gebruikt verse lasagnebladen en werkt af met smaakvolle belegen kaas.



40-45 min



veel handelingen



vegetarisch



kindvriendelijk



Knoflookteen



Bloemkool



Champignons



Kookroom



Tijm



Belegende kaas



Lasagnebladen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Bloemkool (g)	150	300	450	600	750	900
Champignons (g)	100	175	250	350	425	500
Kookroom (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Lasagnebladen (pak) 1) 3)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Groentebouillon (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)*	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Olijfolie (el)*	1/2	1/2	1	1	1	1
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel, staafmixer, kom, ovenschaal

Voedingswaarden 686 kcal | 24 g eiwit | 62 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 8 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de champignons in plakken.



2 Smelt de roomboter in een pan met deksel en fruit de knoflook 1 minuut op laag vuur. Voeg de bloemkool en de bouillon toe en kook, afgedekt, 8 minuten. Voeg vervolgens de kookroom toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.



3 Meng ondertussen in een kom de bloem met een scheutje koud water tot pap. Roer dit door de bloemkoolsaus. Voeg de champignons, tijm en 1/3 deel van de belegen kaas toe aan de saus en breng, afgedekt, opnieuw aan de kook. Laat nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.

4 Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Schenk, om te beginnen, een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met een deel van de lasagnebladen en druk goed aan. Leg daarna weer een laagje saus op de lasagnebladen. Herhaal dit tot bijna alle saus gebruikt is.

5 Bedek de bovenste lasagnebladen met een laatste laagje saus en bestrooi met de overige belegen kaas.

6 Bak de lasagne 20 - 25 minuten in de oven totdat de kaas mooi goudbruin is. Laat voor het serveren 3 minuten rusten, zo wordt de lasagne nog wat steviger. Verdeel de lasagne over de borden.



Weetje! Wist je dat witte bloemkool een hele goede bron is van foliumzuur? Dit zuur draagt bij aan je energielevel. Ook qua ijzer doet hij het goed.