



Lasagne met kipgehakt en broccolisaus

Met belegen kaas



SYNERA TINTO

Synera tinto is een Catalaanse wijn van hoofdzakelijk tempranillo. Heerlijk vol, soepel en helemaal op zijn plaats bij deze niet te zware lasagne.



Broccoli ✱



Tomaat



Kipgehakt, Italiaans gekruid ✱



Belegen kaas, geraspt ✱



Lasagnebladen ✱



Tijm



Ui

Totaal: **35-40** min.

Original

Veel handelingen

Family

Eet binnen **5** dagen

Dit is een lasagne met broccoli. Het gerecht is lekker zacht en romig van smaak door de zelfgemaakte saus op basis van roux en broccoli. Door eerst het kipgehakt te bakken en daarna de saus in dezelfde pan te bereiden, behoud je alle smaak van het kipgehakt en wordt de lasagne nog lekkerder.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, garde, staafmixer en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **lasagne met kipgehakt en broccolisaus**.



1 SNIJDEN EN KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de broccoli en bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **tomaat** in plakken. Kook de **broccoli**, afgedekt, 10 minuten in de pan met deksel. Giet vervolgens af en laat zonder deksel uitstomen.



4 SAUS AFMAKEN

Pureer de saus grof met een staafmixer, voeg het **kipgehakt** toe aan de saus en breng de saus op smaak met peper en zout.



2 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 LASAGNE BOUWEN

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. Eindig de lasagne met een laagje saus, verdeel de plakken **tomaat** over de saus en strooi de overige **belegen kaas** erover.



3 ROUX MAKEN

Verhit de roomboter in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **tijm** en **bloem** toe en bak al roerend 2 minuten. Voeg 1/3 van de bouillon toe en roer met een garde. Herhaal deze handeling met de overige bouillon en roer glad. Voeg de **broccoli** en 1/3 van de **belegen kaas** toe en laat 1 minuut doorkoken.



6 OVEN EN SERVEREN

Bak de lasagne 20 - 25 minuten in de voorverwarmde oven, of totdat de **lasagnebladen** gaar zijn en de **kaas** bruin gekleurd is. Laat voor serveren 3 minuten rusten, zodat de lasagne steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

★ **TIP**

Heb je liever grotere stukjes broccoli voor meer bite? Pureer de saus dan niet.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Broccoli (g) * | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Tomaat (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kipgehakt, Italiaans gekruid (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tijm (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Belegen kaas, geraspt (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Lasagnebladen (st) 1) 3) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Groentebouillon* (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Zonnebloemolie* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Roomboter* (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bloem* (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Olijfolie* (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3531 / 844 | 473 / 113 |
| Vet totaal (g) | 45 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,1 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 60 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 7,6 | 1,0 |
| Vezels (g) | 11 | 1 |
| Eiwit (g) | 43 | 6 |
| Zout (g) | 3,2 | 0,4 |

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 15 | 2017

