



Courgette Lasagna

Een recept vol vitamine C en Magnesium

Ingrediënten:

2 middelgrote courgettes
2 aubergines
zeezout
zwarte peper
2 preien
1/4 venkelknol
1/4 rode ui
4 teentjes knoflook
1/2 - 3/4 kop van shiitake paddenstoelen
2 potten tomatensalsa (zonder suiker erin)
een handvol peterselie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Hak de prei, venkelknol, rode ui, knoflook en peterselie fijn. Bak de prei, venkel, ui en knoflook lichtbruin in wat olie. Snijd de paddenstoelen in plakjes en bak ze ook lichtbruin in een aparte pan. Leg een bakblik klaar met bakpapier bekleed.

Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken met een mandoline of schaaaf, en leg ze op een bord. Voeg wat zout toe en zet de slierten even apart. Je hebt in totaal zult een totaal van 20 plakjes nodig, 2 courgettes van gemiddelde grootte zouden voldoende moeten zijn.

Snijd de aubergines in plakken in de breedte (cirkels) en leg ze op de bakplaat. Strooi er wat zout en peper over en bak in een warme oven (ongeveer 180 graden) ongeveer 5-10 minuten. Eenmaal klaar, haal je ze uit de oven en verdeel ze in 8 delen. Zet ze alvast klaar.

Plaats uw gebakken ingrediënten (prei, venkel, uien, knoflook en champignons) in een kom en meng goed. Dit wordt de vulling van de lasagna. Verdeel het mengsel in 8 delen. Zet ook klaar.

Verdeel de tomatensalsa 4 delen. En zet ook deze klaar.

Vet een ovenschaal in met olijfolie.

Laag 1: Leg 5 courgetteplakken in de schaal, laat ze wat overlappen. Schep vervolgens 1 deel vulling op een helft van de courgette plakken. Leg dan aubergine bovenop de vulling. En vouw de courgetteplakken in de breedte dubbel over de vulling en aubergine heen. Ga dan verder met de tweede laag.

Laag 2: Vouw deze keer de courgetteplakken dubbel zonder vulling maar met wat tomatensalsa ertussen, bestrooi met peper en zout. Doe er dan nog eens 5 courgettes bovenop.

Herhaal het proces met een laag met vulling en een laag met tomatensalsa nog 3 keer. Eindig met wat tomatensalsa en bestrooi het met de peterselie.

Veel succes en geniet!

Je kunt dit recept koud eten maar heb je het liever warm, bak dan de courgetteplakken even op en maak dan de lasagne.

- Je kunt van edelgistvlokken een vervanger maken voor Parmezaanse kaas en die erover strooien:

Maak zelf een 'Parmezaanse' kaas:

Ingrediënten

80 g witte geblancheerde amandelen

20 g edelgist

Snuf zeezout (grof of fijn)

Eetlepel olijfolie extra vierge

Rooster de amandelen licht in een pan, laat ze afkoelen. Doe de amandelen met de edelgist, zout en olijfolie in de blender en mix tot een kruimelig geheel.

- Je kunt ipv tomatensalsa ook de raw tomatensaus van vorige week gebruiken en die is ook op te warmen mocht je het liever warm eten.

