



Koolraap Spinazie Lasagna

Ingrediënten:

Voor 4 personen
750 gr bladspinazie
1000 g Koolraap (ongeveer 3 stuks)
2 uien
1 teentje knoflook
4 tomaten
2 eetl kokosolie
400g bio rundergehakt
500 ml kokosmelk
1 snufje geraspte nootmuskaat
2 snufjes zout en peper
2 eetl zonnebloempitten

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150 ° C voor.
Vet een ovenschaal (ongeveer 20 x 30 cm) in met kokosolie.

Was de spinazie. Schil de koolraap, wassen, in dunne plakjes snijden (bijv. Met een mandoline of keukenmachine) en in een beetje kokend gezouten water 2-3 minuten beetgaar koken. Pel de uien en de knoflook en hak het fijn. Was de tomaten, verwijder de stengel en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe kokosolie in een pan en bak hierin de ui met de knoflook. Voeg het gehakt toe en bak mee. Vervolgens voeg je de spinazie en de tomaten erbij en laat even zachtjes pruttelen tot de spinazie zacht wordt. Giet vervolgens de kokosmelk erbij, aan de kook brengen en 2 minuten koken. Breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.

Vul de ovenschaal afwisselend met: de koolraap plakken, de gehaktsaus in. Afsluiten met een laagje koolraap. De lasagne onderin de oven schuiven en bak ongeveer 15 minuten.

Ondertussen, de zonnebloempitten zonder vet in een koekenpan roosteren bij lage temperatuur. Is de lasagne klaar, uit de oven halen en bestrooien met de pitjes. Lekker met venkel sinaasappel salade. (zie bestanden)

