

Pittige Lasagne



Saus

- ♣ 1 pot gezeefde tomaten van 1 liter
- ♣ 1 potje tomatenpuree
- ♣ 1 grote ui
- ♣ 2 tenen knoflook
- ♣ handje basilicum
- ♣ 1 theelepel gerookte paprikapoeder (is niet overal te verkrijgen maar een AH XL heeft hem zeker)
- ♣ eetlepel olijfolie extra vergine
- ♣ scheutje citroen-olijfolie
- ♣ scheutje witte wijnazijn
- ♣ peper en zout
- ♣ blokje groentebouillon
- ♣ 500 gram bladspinazie

- ♣ 1 courgette
- ♣ 1 aubergine
- ♣ 300 gram gehakt
- ♣ 50 gram parmezaanse kaas
- ♣ 3 eetlepels quinoavlokken
- ♣ 3 eetlepels zonnebloempitten
- ♣ 2 eetlepels olijfolie extra vergine
- ♣ halve rode peper
- ♣ handjes basilicum
- ♣ peper en zout

Snipper de ui en de knoflook. Fruit deze aan in wat olijfolie op zacht vuur. Wacht tot deze glazig is en voeg dan het potje tomatenpuree toe. Fruit dit ook even aan, ongeveer een minuutje tot alles is gesmolten en blijf roeren. Blus het nu af met de witte wijnazijn en roer nog even kort door. Vervolgens doe je de gezeefde tomaten erbij voeg de paprikapoeder toe en laat dit samen met het bouillonblokje, een deksel op de pan en op laag vuur rustig pruttelen.

Nu ga je de spinazie wassen als je ongewassen spinazie hebt en hak je het in wat fijnere stukjes. Het hoeven natuurlijk geen mini snippers te worden. Doe wat citroenolijfolie in een bakpan en als de olie warm is voeg je de spinazie toe. Waarschijnlijk moet dit in 2 delen. Of je moet een mega pan hebben. Gelukkig slinkt de spinazie heel snel dus het is zo gebeurt. Als deel 1 klaar is mag het al bij de saus. Doe uiteindelijk alle spinazie bij de saus, hak de basilicum en voeg dit ook bij de saus. Proef even of er nog peper en zout aan toegevoegd moet worden. Je moet nu de saus niet meer verwarmen. Laat rustig afkoelen of zet even weg tot je de groenten hebt gesneden. (een nacht laten afkoelen, dan is de saus nog lekkerder) (Met deze hoeveelheid saus kun je 2 schalen lasagne maken)

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de aubergine in dunne plakken en smeer ze dun in met olijfolie. Leg ze op een blad keukenpapier op een bakplaat en zet de plaat in de oven voor 20 minuten.

Snij ook de courgette in plakken, smeer deze ook dun in met olie en zorg dat je ongeveer evenveel plakken hebt als de aubergine. Leg in een ovenschaal de plakken courgette en aubergine dakpansgewijs en om-en-om. Leg de courgette nog 8 minuten naast de aubergine in de oven.

Bak het gehakt rul in de koekenpan. Doe het gedeelte rode saus wat je wilt gebruiken ook in de koekenpan en warm de saus goed door. Daarna doe je de rode saus met het gehakt in de ovenschaal en zet je deze voor 5 minuten terug in de oven

Snipper de rode peper. Verwarm in een koekenpan de olijfolie en voeg de quinoavlokken en zonnebloempitten samen met de rode peper toe. Blijf dit goed doorroeren zodat het niet aanbrandt, doe dit een paar minuten tot het mengsel mooi bruin is.

Strooi het mengsel over de lasagne en rasp de Parmezaanse kaas er overheen. Zet dit nog 5 minuten terug in de oven. Doe er nog vers gemalen peper overheen en verse basilicum.







