



Stap **7**

Lasagne uit de oven

STAP 7

1 persoon

Dit recept bevat per persoon

1 portie groente | 1 portie eiwit | 2 porties zuivel |
2 porties aardappelen, rijst, pasta

Ingrediënten

200 gr. Italiaanse groente, gesneden | 1 blik gepelde tomaten |
5 volkoren lasagnebladen | 125 gr. mager rundergehakt | 60 gr.
30+ kaas, geraspt | 3 el Italiaanse kruiden, gedroogd | 1 el oregano,
gedroogd | peper | olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bak het gehakt met 1 el Italiaanse kruiden in olijfolie bruin.

Voeg alle groenten en de rest van de kruiden toe en laat dit
10 minuten garen. Voeg peper naar smaak toe.

Bouw je lasagne laag voor laag op in de ingevette ovenschaal.
Start en eindig met de saus.

Bedek de bovenste laag met de geraspte kaas en bak het geheel
30 minuten in de oven.