# Courgette lasagne; vegetarisch en koolhydraatarm

**Courgette lasagne** gebaseerd op een vegetarisch recept maar als je er toch wat proteine in wilt, dan is een restje gekookte kipfilet een fijne lichtgewicht oplossing. Natuurlijk weer een lowcarb / koolhydraatarm gerecht.

Ik heb een ovenschaal voor 2 personen gemaakt maar het was zo lekker dat ik de volgende keer een dubbele portie maak, gelijk genoeg eten voor 2 dagen.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 30-40 minuten

## Ingrediënten

- 2 grote of 3 kleine courgettes
- 1 ui
- 200 gram gezeefde tomaten
- 2 eetlepels oregano
- 1 theelepel tijm
- 1 teentje knoflook
- 1/2 eetlepel zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 bol mozzarella

- Optioneel: restjes gekookte kipfilet (ongeveer 100 gram)

# Bereiding courgette lasagne

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat.
3. Snij de courgettes in de lengte in lange plakken van ongeveer 1/2 cm dik.
4. Verdeel de plakken over de bakplaat (gebruik eventueel 2 bakplaten) en smeer met een kwastje in met wat olijfolie.
5. Laat de courgetteplakken voor 15-20 minuten roosteren in de oven (wat er vooral gebeurt is dat het vele vocht uit de courgette verdampt).
6. Maak ondertussen de saus: snij de ui in kleine blokjes en snipper het teentje knoflook heel fijn.
7. Verwarm de rest van de olijfolie in de pan en fruit de ui en knoflook op halfhoog vuur aan.
8. Voeg dan de gezeefde tomaten, oregano, tijm en zout toe.
9. Laat de saus voor ongeveer 10 minuten pruttelen.
10. Optioneel: heb je nog wat gekookte kipfilet (of een restje gebakken kipfilet) liggen, snij dit dan in kleine stukjes en voeg dit aan de saus toe.
11. Als de courgettes klaar zijn, kan de lasagne opgebouwd worden.
12. Begin met een heel dun laagje saus, dit zorgt ervoor dat de courgettes niet aan de bodem blijven plakken.
13. Dan de helft van de courgettes, de helft van de saus, de helft van de mozzarella, de rest van de courgettes en de rest van de saus. En maak het helemaal af met de rest van de mozzarella.
14. Bak de courgette lasagne voor ongeveer 15 minuten in een oven op 200 graden totdat de ovenschotel door en door warm is en de mozzarella mooi gesmolten.

Voedingswaarde per eenpersoons portie – vegetarisch

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 323 | 17 | 8 | 18,5 | 20,5 | 7,5 | 1,8 |