Groentelasagne met kipgehakt

Groentelasagne, de naam zegt het al, een lasagne (laagjes) van groenten. Gecombineerd met wat kipgehakt, ricotta en skyr. Een lekker slanke koolhydraatbeperkte Mediterrane ovenschotel. Wil je meer groenten verwerken, dat kan natuurlijk altijd of een combi van andere groenten zoals bijvoorbeeld venkel is ook een prima optie.

Voor 4 personen

Bereidingstijd 20 minuten + 45 minuten oventijd

Ingrediënten

- 1 grote courgette (of 2 kleinere)
- 1 grote aubergine (of 2 kleinere)
- 4 paprika’s
- 2 uien
- 300 gram kipgehakt
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 pak gezeefde tomaten
- 3 eetlepels Italiaanse kruiden (of 1 eetlepel oregano, 1/2 eetlepel tijm, 1/2 eetlepel rozemarijn, 1/2 eetlepel basilicum, 1/2 theelepel paprikapoeder en een snufje zout)
- 1 eetlepel ricotta
- 2 eetlepels skyr
- 1/2 bol mozzarella

Bereiding groentelasagne

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Snij de courgette en aubergine in dunne plakken (ongeveer 1/2 cm dik).

Leg een stuk bakpapier op de bakplaat (je hebt er waarschijnlijk 2 nodig) en verdeel hierover de courgette en aubergine plakken.

Zet de bakplaten in de oven en laat de groenten rustig bakken (wat er gebeurt is dat vnl. het vocht verdwijnt uit de groenten). Dit duurt ongeveer 30 minuten.

Snij ondertussen de paprika's, uien en knoflook fijn.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan, bak de paprika's, uien en knoflook licht aan.

Voeg het kipgehakt en Italiaanse kruiden hierbij en blijf al roerend dit rul bakken.

Als de groenten redelijk zacht zijn (duurt ongeveer 10 minuten) dan kan het pak gezeefde tomaten erbij.

Roer alles nog een keer goed door, laat het nog 5 minuten pruttelen en zet vervolgens het vuur uit.

Opbouwen ovenschotel

Inmiddels zijn de aubergines en courgettes ook klaar dus het opbouwen van de ovenschotel kan beginnen

Doe onderin de ovenschaal een HEEL DUN laagje tomatensaus (dit zorgt ervoor dat de aubergine niet blijft plakken aan de bodem).

Hierop leg je de aubergines en daar bovenop de helft van de

groenten-tomatensaus.

Mix de skyr en ricotta in een kopje en verdeel dit over de tomatensaus.

Hierop leg je de courgettes en vervolgens de rest van de groenten-tomatensaus.

Maak het geheel af met kleine stukjes mozzarella.

Zet de ovenschaal in de oven voor nog ongeveer 15-20 minuten om goed door te warmen en de kaas iets te laten smelten.

Serveer deze lekkere koolhydraatbeperkte Mediterrane groentelasagne met kipgehakt met een frisse groene salade.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief groene salade).

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
347	11	4	29	27	9	2,5