

Lasagne “in the mix”

Lasagne “in the mix” is niet meer dan een samenstelling van “wat hebben we nog in huis”.

Laat je dus niet helemaal leiden door onderstaand recept, mag natuurlijk wel. Maar wees creatief, inventief en probeer gewoon met de producten die je in huis hebt.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: <30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram **bolognesesaus** of **ragusaus**
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 grote ui
- 2 kleine teentjes knoflook
- 2 a 3 eetlepel italiaanse kruiden (of een mix van oregano, tijm, paprikapoeder en wat zout)
- 3 eetlepels olijfolie
- 6 lasagne vellen
- 3 eetlepels skyr
- 3 eetlepels geraspte kaas

Bereiding lasagne “in the mix”

Snij de knoflook, ui, courgettes en aubergine in kleine blokjes.

Verwarm wat olijfolie in een koekenpan en bak de blokjes aan

(duurt ongeveer 10 minuten).

Voeg de Italiaanse kruiden toe.

Verwarm ondertussen de oven op 200 graden.

Neem een ovenschaal en verspreid onderin een heel dun laagje bolognesesaus.

Hierop leg je 1 laag lasagnevellen.

Daarbovenop de helft van de gebakken groenten en de helft van de bolognesesaus.

Weer een laagje lasagnevellen.

Tenslotte de rest van de groenten en de bolognesesaus.

Verdeel 3 eetlepels skyr op de bovenkant en maak het geheel af met de geraspte kaas.

Zet de schaal voor ongeveer 15 minuten in de oven.

Eet smakelijk van deze lasagne "in the mix" met een heerlijke groene salade.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
529	23	8,1	28	47	8	1,5