



Low-carb lasagne van aubergine

en varkensgehakt met ricottatopping



ca. 40min



2 personen

Als je minder koolhydraten wilt eten, is lasagne een van de makkelijkste gerechten om low-carb te maken. Je vervangt de lasagnevellen simpelweg met plakken van je favoriete groente. Wij gebruiken vandaag aubergine als stand-in voor de pasta. Erbij een saus op basis van varkensgehakt en een ricottatopping.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1x varkensgehakt
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 aubergine
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 20g verse kruidenmix:
basilicum & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 40.6g,
koolhydraten 28.1g, eiwit 35.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 190°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **bleekselderij** schuin in dunne schijfjes.



2. Saus maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **gehakt**, de **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg de **Italiaanse kruidenmix** met de **helft van het bouillonpoeder**, de **bleekselderij**, **tomatenblokjes**, 100ml water en een snuf zout toe. Roer door en laat de **saus** afgedekt ca. 10min zachtjes pruttelen.



3. Aubergine roosteren

Snijd de **aubergine** in de lengte in dunne plakken met een dikte van ca. 1/2cm. Leg de **plakken aubergine** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi ze met een snuf zout. Rooster de **groente** ca. 10min in de oven.



4. Lasagne samenstellen

Proef en breng de **tomatensaus** op smaak met peper en zout. Besmeer de bodem van een ovenschaal met een dun laagje **saus** en stel de **lasagne** samen. Maak om en om laagjes **aubergine** en **saus** en eindig met een laag **saus**. Bak de **lasagne** 15min in de oven.



5. Ricotta toevoegen

Neem na 15min de **lasagne** uit de oven en verdeel er de **ricotta** over. Bak de **lasagne** nog eens 5-10min tot de **ricotta** goudbruin kleurt.



6. Kruiden snijden

Snijd de **verse kruidenblaadjes** fijn en strooi ze voor het serveren over de **lasagne**.