



Low carb courgettelasagne met kip

met roomsaus en zelfgemaakte pesto



40-50min



2 personen

Lasagne is een van de makkelijkste gerechten om een koolhydraatarme twist te geven. Vervang de lasagnebladeren door plakken dingesneden groenten en je bent goed to go. Je levert niets in op smaak en verzadiging, maar je krijgt wél een extra portie groenten binnen. Onze lasagne van courgette, romige kip en pesto belandt vast op je favorietenlijstje.

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 10g verse basilicum
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 43.5g, koolhydraten 21.9g, eiwit 41.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **courgettes** in de lengte in dunne plakken. Gebruik evt. een kaasschaaf of mandoline. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



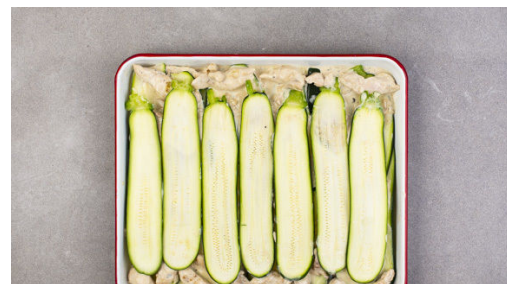
4. Pesto maken

Rasp de **kaas** fijn. Pluk wat **basilicumblaadjes** en houd ze apart voor de garnering. Hak de **rest van de basilicum incl. steeltjes** grof. Doe de **basilicum**, de **helft van de kaas**, 1el olijfolie en 1-2el water in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



2. Kipfilet snijden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in reepjes.



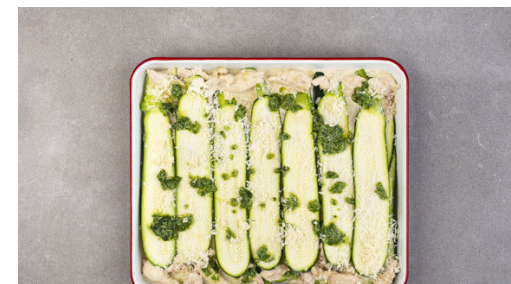
5. Lasagne bouwen

Snijd de **tomaten** in dunne schijfjes. Bedek de bodem van een ovenschaal met wat **sous**. Verdeel de **tomatenschijfjes** erover, dan wat **courgettelinten** en bedek weer met wat **sous**. Voeg om de beurt lagen **sous** en **courgette** toe tot **alle ingrediënten** op zijn. Eindig met een laag **courgette**.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **kip**, **ui** en **knoflook** 1-2min en bestrooi met 1el bloem. Roer door en voeg ca. 100ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Breng het geheel aan de kook en laat de **sous** 4-5min pruttelen. Neem de pan van het vuur, roer de **crème fraîche** door de **sous** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Lasagne bakken

Verdeel de **pesto** en de **rest van de kaas** over de **lasagne**. Bak de **lasagne** 15-20min in de oven, tot de **kaas** krokant en goudbruin is. Bestrooi met de **achtergehouden basilicumblaadjes** en serveer.