



Low carb V: courgettelasagne met bio-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 groente en je bent good to go. Je levert niets in op smaak en verzadiging, maar je krijgt wél een extra portie groente binnen. Onze lasagne van courgette, romige biologische kip en pesto belandt vast op je favorietenlijstje.

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 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 698kcal, vet 42.2g, koolhydraten 21.9g, eiwit 60.9g



1. Groente snijden

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



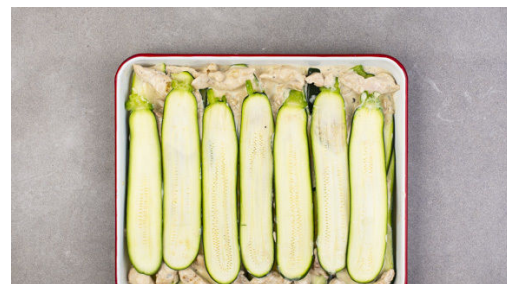
4. Pesto maken

Rasp de **kaas** fijn. Pluk wat **basilicumblaadjes** en houd ze apart als 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 tot een gladde **pesto**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in dunne reepjes.



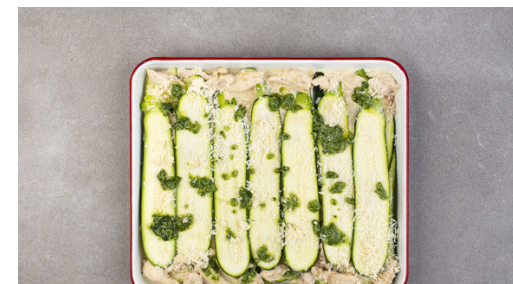
5. Lasagne bouwen

Snijd de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in dunne plakken. Bedek de bodem van een ovenschaal met wat **sous**. Verdeel de **plakken tomaten** erover, dan wat **courgettelingen** 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 op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees**, de **ui** en **knoflook** 1-2min. Bestuif met 1el bloem, blus af met ca. 100ml water en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Breng aan de kook en laat de **sous** 4-5min koken. Neem de pan van het vuur, roer de **crème fraîche** door de **sous**, proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



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.