



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 groenten. 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 stengel bleekselderij ⁹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g varkensgehakt
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 grote aubergine
- 250g ricotta ⁷
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- 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 532kcal, vet 28.8g, koolhydraten 29.6g, eiwit 39.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht). Snijd de **bleekselderij** schuin in dunne schijfjes. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Saus maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **gehakt**, de **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg de **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 plakken van een 0,5-1cm dik. Leg de **plakken aubergine** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi ze met een snuf zout. Rooster 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**. Maak nu 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 in de oven.



6. Kruiden hakken

Hak de **basilicumblaadjes** fijn en strooi ze voor het serveren over de **lasagne**.