



Low-carb courgettelasagne

met kip in roomsaus en 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 beker crème fraîche⁷
- 20g verse basilicum
- 2 blokjes Italiaanse kaas⁷
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem¹

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- grote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- fijne 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 766kcal, vet 55.3g, koolhydraten 25.5g, eiwit 43.2g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **courgettes** in de lengte in dunne plakken. Je kunt evt. een kaasschaaf of mandoline gebruiken. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd hem in dunne reepjes.



3. Saus maken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip**, **ui** en **knoflook** 1-2min. Bestuif met 1-2el bloem en het **bouillonpoeder**. Roer door en schenk er 100-150ml warm water bij. Breng aan de kook en laat de **sous** 3-4min op laag vuur pruttelen. Neem de pan van het vuur en roer de **crème fraîche** door de **sous**. Breng op smaak met peper en zout.



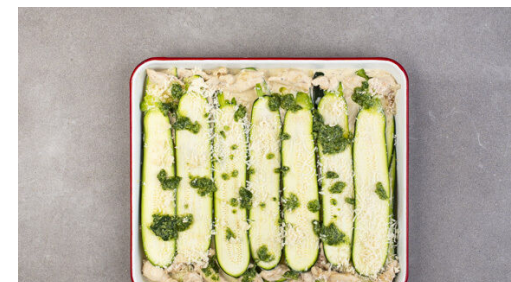
4. Pesto maken

Rasp de **kaas** fijn. Doe de **basilicum** met de **helft van de kaas**, 1-2el olijfolie en 1-2el water in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Breng de **pesto** op smaak met peper en zout.



5. Lasagne samenstellen

Snijd de **tomaten** in dunne plakjes. Zet een middelgrote ovenschaal klaar. Begin met een laag **kip in sous**, dan de **plakjes tomaat** en tot slot de **plakken courgette**. Voeg nog een **laag sous** toe en eindig met een laag **courgette**.



6. Lasagne bakken

Verdeel de **pesto** over de **lasagne** en bestrooi hem met de **rest van de kaas**. Bak de **lasagne** 15-20min in de oven tot de **kaas** bovenop goudbruin is.