



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 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 20g verse basilicum
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 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 661kcal, vet 43.7g, koolhydraten 25.9g, eiwit 41.5g



1. Groenten 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 en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



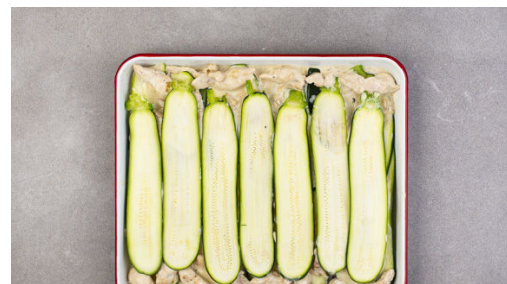
4. Pesto maken

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



2. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in reepjes.



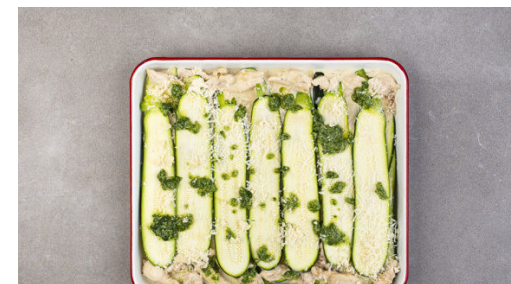
5. Lasagne samenstellen

Snijd de **tomaten** in plakjes. Schep wat **kip in saus** in een ovenschaal en verdeel over de bodem. Verdeel de **tomaat** erover en dan wat **courgettelinten**. Voeg om de beurt lagen **saus** en **courgette** toe tot **alle ingrediënten** op zijn. Eindig met een laag **courgette**.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **kip**, **ui** en **knoflook** 1-2min en bestrooi met 1-2el bloem. Roer door en voeg 100-150ml water en het **bouillonpoeder** toe. Breng het geheel aan de kook en laat de **saus** 3-4min pruttelen. Neem de pan van het vuur, roer de **crème fraîche** door de **saus** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Lasagne bakken

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