



Lasagne met artisjokken en spinazie

met ricotta en kaas



40-50min



2 personen

Soms sta je er versteld van hoe ongecompliceerd koken kan zijn, zelfs als het snel, kindvriendelijk en gemakkelijk moet zijn. Deze vegetarische lasagne met artisjokken, verse spinazie en romige ricotta is hier waarschijnlijk het beste voorbeeld van en maakt grote en kleine lekkerbekken vol en gelukkig. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 100g babyspinazie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik artisjokken
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 1 pakje verse lasagnebladen ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 811kcal, vet 34.7g, koolhydraten 89.6g, eiwit 32.3g



1. Ui fruiten

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten aan de kook voor de **spinazie**. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en fruit de **ui** met een flinke snuf zout en een snuf peper in 3-5min glazig. Pel en hak ondertussen de **knoflook** fijn.



4. Artisjokken snijden

Giet de **artisjokken** af, laat uitlekken en snijd ze in stukjes. Rasp de **kaas** fijn. Meng de **ricotta** met de **helft van de geraspte kaas** en de **rest van de knoflook**. Breng op smaak met zout en peper.



2. Spinazie blancheren

Voeg de **spinazie** toe aan het kokende water en blancheer ca. 20sec, tot de **blaadjes** geslonken zijn. Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de **spinazie**.



5. Lasagne maken

Verdeel wat **tomatensaus** over de bodem van een middelgrote ovenschaal en bedek met een laag **lasagnebladen**. Verdeel er **1/3e van de ricottamix**, **1/3e van de spinazie** en **1/3e van de artisjokken** over. Herhaal deze stappen tot alle ingrediënten opgebruikt zijn, en eindig met een laag **lasagnebladen**. **Let op:** bewaar de **tomatensaus**!



3. Saus koken

Doe de **helft van de knoflook**, de **oregano** en de **tomatenpuree** in de pan en bak ca. 2min mee. Blus af met 1el azijn en 250ml water. Roer goed door. Laat 5-8min zachtjes koken, tot de **saus** iets ingedikt is.



6. Lasagne bakken

Verdeel de **rest van de tomatensaus** over de **lasagne** en bak de **lasagne** 20-25min in de oven. Bestrooi met de **rest van de kaas**, snijd de **lasagne** in stukken en serveer.