PS. food & lifestyle

FASE 1

Veggie lasagne



35 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**219 Kcal**
Koolhydraten	**11.2 g**
Eiwitten	**30.6 g**
Vet	**5.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 doosje PowerSlim lasagnebladen
- 200 g tomaten, in blokjes
- 800 g verse spinazie
- 100 ml groentebouillon
- 2 el Boursin cuisine light
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- Verse basilicum
- 3 tl Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C. Pureer de tomatenblokjes samen met de basilicum en de Italiaanse kruiden met een staafmixer tot een puree. Voeg de bouillon toe aan de tomatenpuree en laat deze op laag vuur even inkoken. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook ca. 2 minuten. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Roer vervolgens de Boursin door de spinazie. Breng op smaak met peper en zout. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Verdeel een laagje tomatensaus over de bodem en bedek met de lasagnebladen. Verdeel daarover de spinazie en bedek weer met lasagnebladen. Houd deze volgorde aan tot de saus en spinazie op is. Zorg ervoor dat je eindigt met een laagje tomatensaus. Zet de lasagne in het midden van de voorverwarmde oven en laat de lasagne in 30-40 minuten gaar worden.

TIP: VANAF FASE 2 MAG JE OP DE BOVENSTE LAAG GERASPTE 30+ KAAS STROOIEN. OOK LEKKER MET EEN PAAR DUNNE PLAKJES MOZZARELLA.