

Spinazie lasagne (plm 20 minuten + 25 min oventijd exclusief snijden)

Dit recept is ideaal om van tevoren te maken. Je zet het in de oven en je hebt tijd voor andere dingen. Je kunt het zo uitgebreid maken als je wilt. Of je gebruikt alleen spinazie, lasagne vellen en gehakt, of je voegt allerlei ingrediënten toe zoals wortel, tomaat, knoflook, bechamelsaus e.d. Hieronder zie je een paar voorbeelden.

Ingrediënten voor 2 personen:

400 gram verse gewassen spinazie

1 wortel, in reepjes gesneden

1 teentje knoflook, geperst

1 eetlepel pesto, of 1 klein blikje tomatenpuree

1 theelepel oregano

1 (of meerdere) mespuntje (s) sambal

1 tomaat in schijfjes

250 gram gehakt

5 lasagnevellen

100 gram geraspte kaas

olie om in te bakken

ingevette ovenschaal

Ingrediënten voor de bechamelsaus:

20 gram boter

20 gram bloem

200 ml melk

Voorbereidingen:

Vet een ovenschaal in met wat olie en warm de oven voor op ongeveer 200 graden

Bak het gehakt met een beetje olie in een wok rul. Voeg de overige ingrediënten toe: wortel, oregano, knoflook, pesto of tomatenpuree, sambal en precef of er nog kruiden bij moeten (zoals peper, zout) Na ongeveer 10 minuten is dit klaar. Haal het mengsel uit de pan.

Doe een beetje olie in dezelfde pan en voeg 1/3 van de spinazie toe. Roer een paar keer toe en voeg de overige 2 delen na elkaar toe. Laat het niet te lang garen want er blijft niet veel over, totaal max 7 minuten.

Bedek de ovenschaal in laagjes: gehakt, tomaat, lasagnevellen, spinazie. Herhaal dit nog een keer. Als laatste de bechamelsaus en dan de kaas.

Bechamelsaus:

Laat de boter smelten in een pannetje, doe de bloem er langzaam in delen bij en roer met een garde. Zet het vuur laag en blijfroeren. Voeg als laatste de melk er langzaam bij. Na enkele minuten is de saus klaar. Eventueel wat op smaak brengen met peper of oregano.

