

Witlof lasagne



Vlees gerecht met ook een vegetarische variant.

Fase 2 RefleX Natuurlijk (w)eten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Vet een ovenschaal in met roomboter.
3. Was en snij de witlof in stukjes. Eerst halveren en de bittere kern verwijderen.
4. Snij de ui in stukjes.
5. Snipper de knoflook fijn.
6. Verwarm de olijfolie.
7. Bak het gehakt rul.
8. Voeg de ui toe en bak een 3 minuutjes mee.
9. Voeg de witlof, knoflook, Italiaanse kruiden, zout en peper naar smaak toe. Laat een 3 minuutjes zachtjes bakken.
10. Voeg de ketchup en haverroom toe en mengen het goed met elkaar.
11. Maag laagjes in de ovenschaal met het witlof mengsel, beetje geraspte kaas, lasagne bladen. Sluit af met het witlof mengsel en verdeel de in plakken gesneden mozzarella erover.
12. Plaats voor 35 minuten in de oven.

Vegetarische variant:

In plaats van het gehakt kun je toevoegen:

- Kleine schijven ZwamBoon. Deze kun je in kleine stukjes snijden en bakken in de olijfolie.
- Voeg linzen en gemengde fijn gehakte ongebrande en ongezouten noten toe.

Eet smakelijk.

Ingrediënten voor

4 personen

- 8 stronken witlof
- 2 uien
- 300 gram rundergehakt
- 2 tenen knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels haverroom
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Zout en peper
- Lasagne bladen. Ik heb de linzen lasagne bladen gebruikt
- Pittig geraspte kaas
- 1 bol mozzarella
- Olijfolie
- roomboter

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

