

Recept van de maand



Maand: April

Jaar: 2019

Lasagne

4 personen

Ingrediënten:

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 bakje champignons (à 250 g)
- 2 el olijfolie
- 250 g rundergehakt
- 2 el gedroogde Italiaanse kruiden
- Versgemalen peper
- 25 g margarine
- 2 el tarwebloem
- 500 ml halfvolle melk
- 9 (volkoren) lasagnebladen (250 g)
- 75 g geraspte kaas met minder zout

Voedingswaarden per portie:

Energie	588	kcal
Eiwit	31	g
Vet	25	g
Waarvan verzadigd	11	g
Zout	0,64	g
Kalium	1190	mg
Fosfaat	670	mg
Koolhydraten	56	g

Benodigheden: ovenschaal ca. 2 liter

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Was de tomaten en paprika en snijd deze in blokjes. Snijd de champignons in plakjes.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de uien en knoflook een paar minuten op middelhoog vuur. Voeg het gehakt toe en bak het gehakt rul en goudbruin op hoog vuur. Voeg de tomatenblokjes, paprika, champignons en Italiaanse kruiden toe aan het gare gehakt en bak het geheel gedurende 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met versgemalen peper.

Verwarm de margarine in een pan en strooi de bloem erbij. Voeg daarna scheut voor scheut de melk toe. Blijf roeren zodat er een saus ontstaat.

Vet de ovenschaal in. Maak laagjes met 1/3 van de gehaktsaus, 1/3 van de lasagnebladen en 1/3 van de saus. Bestrooi met de geraspte kaas.

Bak de lasagne gedurende ca. 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis