

2A

Protopasta Lasagne met spinazie en Italiaanse saus

Ingrediënten (2 pers.) :

100 g Protopasta lasagna (± 6 bladen)	1 eetlepel olijfolie
500 g spinazie	½ blokje kippenbouillon
150 ml lichte room (4 % -7 % vet)	peper & zout
280 ml Italiaanse pastasaus (1 pot)	nootmuskaat
2 sneetjes ham	(Parmezaanse kaas)
2 sneetjes magere kaas (<20% vet)	(indien nodig een paar witte roux korrels)

Bereidingswijze:

Neem een kom, voeg 2,5 l water toe en breng aan de kook met een snufje zout en ½ blokje kippenbouillon. Plaats voorzichtig 6 lasagnebladen in de kom en breng 12 min. aan de kook. Giet af en hou de lasagnebladen opzij.

Was de spinazie grondig in een grote hoeveelheid water en zwier deze vervolgens volledig droog (belangrijk!).

Neem een kom met 1 eetlepel olijfolie en voeg de spinazie toe. Laat zachtjes stoven. Kruid met peper, zout en nootmuskaat en laat alles rustig stoven tot de spinazie gaar is. Giet het overtollige vocht weg uit de kom, voeg er 150 ml light room bij en meng alles goed onder elkaar.

(Is de spinazie en room nog te vochtig? Bind dan met een paar korrels witte roux om het geheel wat meer te binden).

Verwarm de oven voor op 160° C. Neem 2 individuele ovenschotels, schep ½ soeplepel Italiaanse pastasaus in elke schotel en bestrijk de bodem rondom rond.

Plaats de ingrediënten in volgorde zoals hieronder beschreven (per schotel):

- 1 gekookt lasagneblad
- spinazie met room
- 1 gekookt lasagneblad
- 1 snee ham + 1 snee magere kaas
- 1 gekookt lasagneblad
- 1 goedgevulde soeplepel Italiaanse saus (bedek de pasta volledig)

Plaats de ovenschotels in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten. Haal uit de oven en bestrooi met een soeplepel Parmezaanse kaas (indien nodig).

Opgelet: Recept geschikt vanaf programma 2A (+ consumeer die dag geen graanproduct meer).

kyalin
smart slimming