

Ingrediënten en Recept

2-3 el olijfolie
 150 gr kipgehakt (kun je ook weglaten)
 4-5 tenen knoflook, fijnggehakt
 1 courgette in plakjes, plakjes in vieren
 2 gesnipperde uien
 1 bosje bosuitjes in dunne ringetjes
 1 prei in halve ringetjes
 250 gr doperwten uit de diepvries
 350 gr groene asperges in dunne ringetjes
 300 gr verse spinazie
 Lasagnebladen

Flinke snuf tijm
 Flinke snuf oregano
 Flinke snuf gehakte rozemarijn
 Flinke snuf gehakte basilicum
 Snuf witte peper
 Evt wat zout

Bechamelsaus
 50 gr roomboter of margarine (ik hb ongezouten margarine gebruikt)
 60 gr bloem
 500 ml magere melk

Uien en knoflook op een laag tot middelhoog vuur aanbakken. Bosuitjes toevoegen, dan de asperges en de prei. Dit even laten aanbakken tot de groenten wat zachter zijn. Kipgehakt toevoegen en goed door de groenten roeren. De kruiden toevoegen. Doperwten toevoegen, recht uit de diepvries. Even laten meebakken. Als laatste courgette en spinazie in delen (Steeds spinazie laten slinken voor je het volgende beetje toevoegt) toevoegen en mee laten bakken.



Ondertussen de bechamelsaus maken. Op een laag vuurtje in een steelpan de boter smelten. Daar de bloem al zevens en in delen aan toevoegen en roeren met een garde tot een glad papje ontstaat. Dit 2-3 minuten laten garen. Scheutje voor scheutje de melk aan de kook brengen. Roer steeds met de garde tot de melk is opgenomen en voeg dan pas het volgende scheutje toe. Breng al roerend voorzichtig aan de kook en laat 2-3 minuten doorkoken tot de gewenste dikte. Blijf roeren! Kruid af met wat peper/zout/wat je nog meer lekker vindt.

Voeg de saus bij de groenten en roer alles door elkaar. Voeg nog wat kruiden toe als dat nodig is. Het mengsel van groenten en saus kan wat waterig zijn. Zorg er daarom voor dat je bechamelsaus dik genoeg is. De rest van het vocht verdampt in de oven, houd daar rekening mee.

Vet een ovenschaal in. Begin met een laag saus, dan de lasagnebladen en ga om en om zo verder tot de saus op is. Eindig met een laag saus. Ik gebruik nooit kaas in mijn lasagne, maar voor wie wil: doe dat gerust.

Lasagne in een voorverwarmde oven op 180°C laten garen gedurende ongeveer 45 minuten.

Bron



Roos Prenen ► [kookboek op facebook](#)

Volgen · 4 mei via Facebook Groups for Android ·

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10209627293584907&set=gm.1016480805055439&type=3&theate>

Info Martine Lycke 06/05/2016

5 teentjes Look
2 Ui
500 g Kippengehakt
1 el 5 kruidenpoeder
Aanstoven
1 Prei
1 Bussel asperges
1 Bosje bosuitjes

Kruiden:
Tijm, oregano, rozemarijn , basilicum, p&s
250 g Erwtjes (niet in huis, dus ook niet toegevoegd)
1 Courgette
1 Zak spinazie

Bechamelsaus : (dubbel als recept)
80 g boter + 80 g bloem
1l melk

Laagjes maken met groene ongekookte lasagne, ongeveer 500g (enkele velletjes over)

In ovenschaal
180°C – 45 minuten

Fotos

