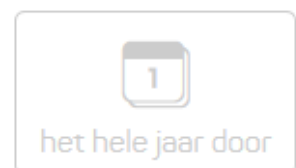
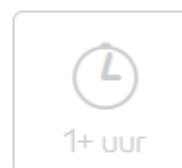
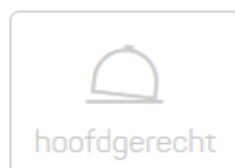


Ingrediënten

1.5 kg	butternutpompoen
3	sjalotjes, fijngesnipperd
2 teentjes	look, fijngeperst
500 gr	gemengd gehakt
200 gr	champignons
450 ml	tomatenpassata
2 el	tomatenpuree
1 el	Provençaalse kruiden
400 gr	mozzarella, in blokjes
2	eitjes
15-tal	kerstomaatjes, in twee gesneden
100 gr	rucola
	peper - zout
	kokosolie - olijfolie



Info Martine Lycke

Flespompoen in oven : 180°C – 1uur

Mixen:

1 ui

3 teentjes look

Apart zetten

Mixen:

250 g champignons

Bakken :

ui en look

+ americain (350g gebruikt)

+ champignons

+ 1 klein blikje tomatenconcentré

+ 500 ml passata

Kruiden : Italiaanse kruiden, **sambal, paprika en chili**

½ potje zure room

In bakvorm mengen:

2 eitjes

100 g gemalen kaas

Tomatenmengsel

Pompoen

Bovenste laag : 100 g gemalen kaas

Oven : 180°C – 15 minuten

Opgediend met ijsbergsla, tomaat en yoghurtdressing

Recept

Prik met een vork gaatjes in de butternutpompoenen en gaar ze gedurende 60 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Doe de champignons in de blender en maal ze kort fijn.

Fruit de sjalotjes en de teentjes look aan in een lepel kokosolie. Voeg vervolgens het gehakt en de fijn gemalen champignons toe en bak gaar. Doe nu de tomatenpassata en het tomatenconcentraat erbij. Kruid met Provençaalse kruiden, een snuifje zout en een snuifje peper.

Haal de pompoenen uit de oven en laat ze enkele minuten afkoelen. Snijd ze in de lengte doormidden en lepel de pitjes er uit. Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de butternuts en schep het in een grote kom. Voeg hier de tomaten-gehaktsaus, $\frac{3}{4}$ de van blokjes mozzarella en de twee eitjes aan toe. Meng het geheel goed onder mekaar.

Bestrooi met de resterende blokjes mozzarella en zet de lasagne een kwartiertje in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Maak ondertussen het slaatje door de rucola te mengen met de kerstomaatjes en een scheutje olijfolie.

Serveer de pompoenlasagne samen met het slaatje.

Bron



ZOALS GEZIEN IN TV-
PROGRAMMA

De Gezonde
Goesting

EEN RECEPT VAN

Steffi Vertriest



<http://www.njam.tv/recepten/pompoenlasagne>

Fotos

