

Ingrediënten en Recept



Wouter Cornet

15 mei 2021 · 🌐

Asperge courgette lasagne!

Lang leve de asperge! Als het aspergeseizoen losbarst gaat bij mij de vlag uit. Dit is mijn favoriete asperge recept: Asperge courgette lasagne. Als ik niet aan het diëten was, en niet de noodzaak zag om heel bewust na te denken over slanke receptuur was het nooit in me opgekomen om dit te maken. Dat maakt deze ontdekking voor mij een ultiem dieet recept! Ik heb het een paar keer moeten oefenen voordat hij goed van vorm werd. Maar ook als hij niet stevig is smaakt hij heerlijk!

433 kcal per portie

Bereidingstijd: 60-75 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

500 gram asperges

ongeveer 150 ml kookroom (light)

400 gram kipfilet, kleine blokjes

Halve ui

3 teentjes knoflook

Snufje nootmuskaat

100 gram champignons, fijngesneden

2 courgettes

2 bolletjes mozzarella (light) fijngesneden

75 gram geraspte kaas, Parmezaans

Bereiding

Voorverwarm de oven op 180 graden.

Snijd de courgette in de lengte in repen. Dit worden de lasagne bladen. Ik gebruik daar zelf een kaasschaaf voor. Snijd de repen in de lengte en snijd ze op hetzelfde formaat als je ovenschaal. Eerst even kort grillen op hoog vuur. Ongeveer 90 seconden aan beide zijden.

Snijd de onderkanten van de asperges af (op ongeveer 2 cm) en schil ze (met een dunschiller of kaasschaaf.) Snijdt vervolgens de kopjes los van de stammetjes en bewaar ze even apart.

Breng in een pannetje de room langzaam aan de kook.

Kook de aspergestammetjes in water met een beetje zout, ongeveer 5 minuten om ze zachter te maken. Giet ze af, laat even goed uitlekken. Eventueel het vocht eruit drukken op een papieren keukenpapiertje. En dan de aspergestammetjes toevoegen aan het pannetje met room. Voeg wat nootmuskaat toe. Maak er met de blender een mooie gladde saus van. Breng verder op smaak met zout en peper.

De puntjes van de asperges moeten apart ongeveer 4 minuten worden gekookt in heet water.

Bak een ui en knoflook in de pan en voeg dan de kipfilet en later de champignons toe. Verhit de gladde saus opnieuw en voeg er de champignon, kipfilet, en de puntjes van de asperges aan toe. En voeg daar ook een fijngesneden bolletje mozzarella aan toe. Laat even 10 minuten pruttelen. Dit is de vulling van je lasagne. Mocht de saus te dun uitvallen kun je er altijd wat Parmezaanse kaas aan toevoegen om wat steviger te krijgen.

Pak een ovenschaal en vul deze met 1/4 van de saus. Plaats daaroverheen de gesneden courgette repen (de lasagne bladen) tot de lengte en breedte van de ovenschaal met de courgettereppen gevuld zijn. Plaats daarna weer een laag saus en dek weer af met de courgette repen. Dit herhaal je zo'n 3 a 4 keer. De laatste laag is één met de asperge saus. Deze laag kun je afdekken met de Parmezaanse kaas en nog extra mozzarella.

Schuif de ovenschaal in de oven en laat hem daar ongeveer 40 minuten staan op 180 graden.

Laat de schaal eventjes 5 minuten afkoelen voordat je hem uitserveert.

Eet smakelijk!

Bron



Idee van:

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=326998352105084&id=109453180526270

<https://www.facebook.com/Kookpassie/posts/3913560295347809>

en Martine Lycke

Info Martine Lycke

06/06/2023

Bechamelsaus maken met als kaas: 50 g Parmezaan
½ portie van Recept 155

Asperges grillen in grillpan
Met tijm
En olijfolie



Courgette in schijfjes snijden
Grillen met olijfolie
In grillpan



Ui versnipperen
Bakken in Tefal pan
Met olijfolie
Champignons toevoegen en efkes lagen meebakken, tot alle vocht verdwenen is

- 1^{ste} laag: Courgettes
- 2^{de} laag: Asperges, in kleine stukjes gesneden
- 3^{de} laag: Kabeljauw in stukjes gesneden
- 4^{de} laag: Champignons
- 5^{de} laag: Bechamelsaus

Oven:
180°C - ovenschotel afgedekt - 20 minuten
190°C - 10 tal minuten bij, tot mooi kleurtje



Fotos

