

Ingrediënten en Recept



Recette Faciles

15 juli om 23:00 · 🌐

Lasagnes de Courgettes au Jambon et Tomates Cerises

Ingrédients pour 4 personnes : – 2 sp / personne –

- 500 g de courgettes
- 200 g de jambon de poulet en tranches
- 15 tomates cerises
- 125 g de mozzarella allégée
- 20 g de parmesan râpé
- sel, poivre, origan

Préparation :

Lavez les courgettes puis coupez-les en tranches fines dans le sens de la longueur, salez et poivrez-les.

Coupez la mozzarella en petits cubes et les tomates cerises en quartier.

Dans un plat à gratin déposez une couche de courgettes, puis déposez une couche de jambon ensuite ajoutez les cubes de mozzarella et des morceaux de tomates cerises.

Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients puis terminez avec une couche courgettes et disposez le reste des tomates cerises et de mozzarella et saupoudrez de parmesan et d'origan.

Enfournez les lasagnes de courgettes pendant 30 à 35 minutes à 180°C.



Bron



<https://www.facebook.com/RecetteSimplesFaciles/posts/pfbid0T4SHwoRnt1TDRmPtPbRqnd9r1tdyRgKKisThwv1x6d6TPZ1o5RphMWYRbZGsAC5I>

Info Martine Lycke

18/07/2023

Vorbereidingen:

Courgette wassen
In fijne schellen snijden met
dunschiller (niet te fijn want verdwijnt
precies 😊)

Geraspte mozzarella gebruikt

Kerstomaatjes in 4 snijden

Bechamel saus maken

+ cayennepeper

+ oregano

+ look

+ gember

+ paprika

Assembleren:

In vuurvaste schotel schikken:

Bechamel

Courgette

Gekookte hesp in blokjes

Geraspte Mozzarella

Kerstomaatjes in 4

Herhaal tot ingrediënten op zijn

Eindigen met

Gemalen Parmezaan

Oven: 180°C – 30 à 35 minuten

Boven- en onderwarmte

Fotos