

# Groentelasagne

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON



**VOORBEREIDING:** 35 minuten / **BEREIDING:** 1 uur en 10 minuten

## Ingrediënten voor 4 personen

30 g bloem  
40 cl halfvolle melk  
60 cl groentebouillon  
10 niet-voorgekookte lasagnebladen  
200 g ricotta op basis van magere melk  
1 zakje geraspte parmezaan  
1 scheutje olijfolie  
Zout, versgemalen witte peper, geraspte nootmuskaat

## De groenten

4 kleine courgettes in de lengte in fijne plakken gesneden  
250 g rauwe bloemkool in plakjes  
300 g verse spinazie, gewassen en zonder steeltjes, 1 minuut geblancheerd in kokend water  
1 fijngesneden ui  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
3 gepelde tomaten zonder pitjes, in stukjes

## TIP VAN DE CHEF

U kunt ook met andere groenten werken; zo kunt u bijvoorbeeld een "bladgroente"-lasagne maken met spinazie, tuinkers, rucola, postelein, loof van radijzen of rapen... Maak de saus voldoende vloeibaar omdat niet-voorgekookte lasagnebladen veel vocht opslorpen.

**1.** Los de bloem beetje bij beetje op in wat melk en zorg ervoor dat er geen klontjes ontstaan. Voeg de rest van de melk toe en klop goed. Voeg daarna de groentebouillon toe. Laat op een matig vuur opwarmen terwijl u roert tot de saus indikt. Laat hem enkele minuten stoven en kruid met zout, versgemalen witte peper en geraspte nootmuskaat. De saus moet behoorlijk vloeibaar blijven. Haal van het vuur.

**2.** Bereid de groenten zoals aangegeven in de lijst met ingrediënten. Verwarm de oven voor op 180°C (th. 6).

**3.** Smeer 2 lepels saus in een rechthoekige gratineerschaal. Leg er een laagje lasagnebladen op. Bedek met een laagje groenten (zonder de tomaten) die u naar wens schikt, voeg wat ricotta toe, bestrooi met parmezaan en bedek met een laagje saus. Bedek met een volgend laagje lasagnebladen en herhaal tot alle ingrediënten zijn opgebruikt. Eindig met de tomaten en de rest van de parmezaan. Giet er wat olijfolie over en laat 1 uur garen in de oven. Laat 10 minuten rusten voor het opdienen.

