SAPIDUM
kookworkshops
THERMOMIX

Carine Vogelaere - Thermomix advisor

0474/69 45 63
cuisine.de.carine@gmail.com
Cuisine de Carine - Sapidum kookworkshops
www.sapidum-kookworkshops.be

Lasagne van courgette, tonijn en ricotta

Visgerecht 4 porties

INGREDIËNTEN

- 2 gele courgette
- 150gr sjalot of ui
- 2 teentjes look
- 30gr olijfolie
- 700gr passata
- 400gr verse spinazie
- kruiden naar keuze: provencaalse, Italiaanse, oregano, tijm, marjolein, ...
- 300gr tonijn (blik)
- 250gr ricotta
- 3 kl kappertjes
- bladpeterselie
- zwarte peper, zout
- cayennepeper
- 100gr geraspte Gruyère kaas

TIP

Zo maak je van een klassieke lasagne een koolhydraatarme versie.

BEREIDING

1. Breng in de mengbeker 2 teentjes look (in helft gesneden, ontkiemd) + 150gr ui (in helft gesneden) en hak: **5 sec / std 5**
   Spatel alles naar beneden en voeg 30gr olijfolie toe en sauteer:
   7 min / 120°C / std 1
2. Was ondertussen de spinazie en laat uitlekken.
   Voeg de passata en kruiden toe in de mengbeker.
   Breng in de varomaschaal de verse spinazie, kruid met peper en stoom:
   20 min / Varoma / std 1 tot de spinazie is geslonken.
3. Verwarm de oven voor op 185°C.
   Laat de tonijn uitlekken.
   Hak de peterselie fijn.
4. Breng in een kom: de tonijn, kappertjes, ricotta, gehakte peterselie en kruid met zout en cayennepeper en meng samen.
5. Breng in een ovenschotel een laagje passata.
   Leg hierop een laag courgetterepen, daarop een laag ricotta-tonijnmengsel en verdeel hierop 1/3 van de spinazie.
   Terug een laag passata, courgetterepen, ricotta-tonijnmengsel en spinazie enz tot alles is opgewerkt. Breng bovenaan een laag geraspte Gruyère kaas.
7. Dek af met aluminiumfolie en bak in de voorverwarmde oven gedurende 20 min.
   Verwijder de folie en bak nog 25 min tot goudbruin.

SAPIDUM!!