



Groentelasagne met bechamel

Vegetarische lasagne boordevol courgette, aubergine en paprika in tomatensaus, afgewerkt met romige bechamel. Vol van smaak zonder vlees.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
35'	40'	4	Ovenschotel

Ingrediënten

- 9 lasagnebladen (voorgekookt of droog, geschikt voor de oven)
- 1 courgette (ca. 300 g)
- 1 aubergine (ca. 300 g)
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl gedroogde oregano

50 g boter
50 g bloem
600 ml volle melk
1 snufje nootmuskaat
150 g geraspte belegen kaas
olijfolie
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden (boven- en onderwarmte).
- 2.** Schil de aubergine indien gewenst en snijd samen met de courgette en paprika in blokjes van ca. 1 cm. Snipper de ui fijn en hak de knoflook fijn.
- 3.** Verhit een scheut olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook glazig, ca. 3 minuten. Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en bak al omscheppend ca. 8 minuten tot de groenten licht gaar zijn.
- 4.** Roer de tomatenpuree erdoor en laat 1 minuut meebakken. Voeg de tomatenblokjes en oregano toe, roer goed en laat de saus op laag vuur ca. 10 minuten pruttelen. Kruid royaal met zout en peper.
- 5.** Bereid ondertussen de bechamel. Smelt de boter in een steelpan op middelhoog vuur. Roer de bloem erdoor en laat het mengsel al roerend ca. 2 minuten garen zodat de bloemsmak verdwijnt. Voeg de melk er geleidelijk bij terwijl je continu roert met een garde. Laat de saus op laag vuur ca. 5 minuten indikken tot een gladde, romige bechamel. Kruid met nootmuskaat, zout en peper.
- 6.** Vet een ovenschotel van ca. 20 x 30 cm licht in. Schep een dunne laag groentesaus op de bodem. Leg daarop 3 lasagnebladen naast elkaar. Dek af met de helft van de resterende groentesaus en een derde van de bechamel. Herhaal met 3 lasagnebladen, de resterende groentesaus en een derde van de bechamel. Sluit af met de laatste 3 lasagnebladen en de resterende bechamel.
- 7.** Bestrooi gelijkmatig met de geraspte kaas. Bak de lasagne in de voorverwarmde oven gedurende 35 tot 40 minuten tot de bovenkant goudbruin en borrelend is. Laat 5 minuten rusten voor het opdienen.

Tip

Strooi de aubergineblokjes na het snijden lichtjes in met zout en laat ze 10 minuten rusten. Dep ze daarna droog met keukenpapier. Zo verliest de aubergine overtollig vocht en absorbeert ze minder olie tijdens het bakken.

Lekker met

Een frisse groene salade met vinaigrette past uitstekend naast deze lasagne.

Dranktip

Een lichte Italiaanse rode wijn zoals een Barbera d'Asti sluit mooi aan bij de tomatensaus en de romige bechamel.

Ontdek meer recepten op **kookpot.be**