1A+1B Vlees

Broccoli-geitenkaas lasagne

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 ?C. Snijd de broccoli in roosjes en snipper de ui. Breng een pan met ruim water aan de kook en kook de broccoliroosjes 3-5 minuten samen met de bouillon. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui 2-3 minuten. Voeg de tartaar toe en bak rul en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Giet de broccoli af en bewaar het kookvocht. Doe de broccoli in een kom en prak goed fijn met behulp van een vork. Meng met de geitenkaas en de tartaar, tijm en de ui. De broccoli-geitenkaas puree moet goed smeuïg zijn dus voeg eventueel nog wat extra kookvocht toe. Proef en voeg eventueel nog wat extra bouillonpoeder toe voor een volle smaak. Doe een laagje broccolipuree in een ovenschaal en dan een laagje lasagne. Herhaal dit totdat de vellen op zijn en eindig met een laagje broccolipuree. Zet 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- ☐ 1 doosje PS. food & lifestyle lasagne
- ☐ 2 el PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 150 g tartaar
- ☐ 50 g verse geitenkaas
- ☐ 800 g broccoli
- ☐ 1 ui
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 1 ½ el tijm
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**206 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**10 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**21 g**