

Vegetarische lasagne met pompoen en spinazie (4 personen)

Ingrediënten:

- 1 flespompoen
- 400 gram spinazie
- 250 gram ricotta
- 3 tomaten
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 250 gram (volkoren) lasagnebladen
- 2 handjes walnoten
- 1 handje pompoenpitten
- 100 gram dadels
- Peper en zout
- Olijfolie



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de pompoen met een broodmes in de lengte doormidden en verwijder de zaden. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de pompoen met de schil naar boven op de bakplaat. Verwarm +/- 30 minuten in de oven tot het vruchtvlees gaar en zacht is. Snijd intussen de knoflook en ui fijn en de tomaten in blokjes. Fruit de knoflook en de ui en zet deze apart. Wok de tomatenblokjes even kort en zet deze ook apart.

Haal de pompoen uit de oven en verwijder de schil. Snijd de ene helft van de pompoen in blokjes en pureer de andere helft samen met de ui en knoflook tot een saus. Voeg de pompoenblokjes en de saus samen en breng op smaak met peper en zout. Wok vervolgens de spinazie kort tot deze geslonken is en zet deze apart. Snijd de dadels in stukjes en verkruimel de walnoten. Kook de lasagnebladen kort in een ruime hoeveelheid water met een scheutje olijfolie en wat zout, totdat de bladen zacht zijn. Zorg dat de bladen los van elkaar blijven. (Dit hoeft niet met verse lasagnebladen)

Nu gaan we de lasagne opbouwen:

- Pompoensaus
- Lasagnebladen
- Spinazie met de dadels en walnoten
- Lasagnebladen
- Pompoensaus met de tomatenblokjes
- Lasagnebladen
- Ricotta
- Garneer met pompoenpitten



Zet de schaal 30 minuten in de oven en eet smakelijk!

(Recept van vitamin store)



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl