



LASAGNE – IDDSI 4 EN 5



Dit recept voor lasagne is te maken op niveau 4 **glad gemalen** en niveau 5 **fijngemalen en smeuiig**. Pas op dat je voor niveau 4 geen gehakt aan de saus kan toevoegen. Dan blijf je hele kleine stukjes houden en dit valt dan onder niveau 5.

Benodigheden voor een grote pan saus (zo'n 3-4 personen):

- 400 gram gehakt
- 50 gram (ontbijt)spek
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- zo'n 300 gram prei
- zo'n 200 gram wortels
- 500 gram passata (gezeefde tomatensaus)
- italiaanse kruiden: basilicum, tijm, oregano, etc.
- optioneel: scheut rode wijn

Voor de witte saus (bechamel):

- 40 gram bloem
- 40 gram boter
- 400 ml melk

Overig:

- een pak lasagnevellen
- keukenmachine (of blender/hakmolen)

Aan de slag:

1. Snipper de ui en en snijd de knoflook fijn. Schil de wortels en snijd in kwarten in kleine stukjes. Snijd de prei in kwarten in kleine stukjes en was goed in een vergeet of zeef. Snijd de ontbijtspek in kleine stukjes.

2. **Let op!** wil je een gladde saus, zonder stukjes maken (niveau 4), gebruik dan géén gehakt en alleen spek. Wil je een saus maken waarbij het niet erg is dat er nog hele kleine stukjes in zitten (niveau 5),





dan kan je het gehakt wèl samen met het spek bakken.

Bak het spek (en eventueel met het gehakt) in wat olijfolie of boter. Voeg de uien en knoflook toe en bak even mee. Voeg de prei en wortel toe en bak even mee voor een paar minuten op middelhoog vuur. Voeg daarna de tomatensaus toe met wat kruiden en wat peper (en eventueel wat zout). Voeg eventueel nog een scheut rode wijn toe. Laat op laag vuur stoven met de deksel op de pan voor zo'n 2 uur.

3. Voor het maken van de bechamelsaus laat je de boter smelten in een pan totdat deze lichtbruin wordt. Roer dan de bloem erdoor en roer meteen goed door. Wanneer er een pasta ontstaat giet je scheut voor scheut de melk door de pasta. Gebruik een garde om te roeren. Blijf roeren om klonten te voorkomen. Breng op smaak met zout en peper.

4. Voor de lasagne: kook voor 1 persoon zo'n 3 vellen (meer of minder naar smaak) in een pan met water en wat zout totdat ze zacht zijn. Je kan ze in tweeën breken om ze in een pan te laten passen. Het koken duurde bij mij zo'n 10-12 minuten. Haal lasagnevellen met een vork uit de pan met het kookwater en doe in een keukenmachine (of blender/hakmolen) samen met een aantal lepels van het kookwater en wat zout. Mix tot het een gladde pasta geworden is. Doe in een schaal.

5. Mix per persoon een aantal lepels van de saus (naar smaak) in de keukenmachine of blender voor zo'n 30-60 seconden. Voeg eventueel wat eetlepels water, bouillon of extra tomatensaus toe. Bij niveau 4 mogen er geen enkele stukjes meer in zitten en moet de saus volledig glad zijn. Bij niveau 5 mogen er nog minimale, kleine stukjes in de saus zitten.

6. Bouw de lasagne in een ovenschaal, eenpersoonsschaaltje of serveerring. Begin met de lasagne-pasta, daarna de vleessaus en daarna de bechamelsaus. Herhaal deze stappen zo vaak je wilt. Je kan tussendoor nog wat fijn geraspte kaas toevoegen.

7. Zet de lasagne nog even in de voorverwarmde oven voor een aantal minuten op 120 graden om het nog even op te warmen.

Tips: dit gerecht vraagt best wel wat tijd. Je kan het gerecht wat simpeler maken:

- laat de vleessaus minder lang stoven, zo'n 30 minuten in plaats van 2 uur
- laat de bechamelsaus weg en voeg fijn geraspte kaas toe (bijv. parmezaanse kaas) in plaats van de saus

