PEVITA COACHING
UNLOCK YOUR POTENTIAL

COURGETTE LASAGNE

MEDIUM INTENSITEIT

INGREDIENTEN

- Courgette
- Runds of kalfsgehakt
- Mozarella
- Kerstomaatjes
- Look
- Sjalot of ui
- Olijfolie
- Peper
- Zout
- Oregano
- Parmezan

BEREIDING

1. Snijd de courgette in de lengte om een schijven van te maken. Dit kan met de hand of met de mandoline. Met de mandoline zijn de schijven meestal wat dunner.
2. Giet de olijfolie op de bodem van een vuurvaste ovenschaal en bedek met een laag courgette schijven
3. Meng ondertussen het gehakt met de ui, look, peper zout en oregano
4. Leg op de courgetteschijven een paar schijven mozarella. Doe daarbovenop de doormidden gesneden kerstomaatjes
5. Bedek opnieuw met de courgette schijven. Leg ze dit keer in de andere richting
6. Doe hierop het gehakt.
7. Herhaal tot alle ingrediënten verwerkt zijn
8. Bedek als laatste met de geraspte parmezan
9. Zet ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180-200° (afhankelijk van je oven)

MIJN NOTA'S

- -
- -
- -
- -