

Groentelasagne met rauwe ham

Vanaf fase 1

Ingrediënten:

- 8 dunne plakjes rauwe ham
- 50 gram courgette in dunne plakjes
- 100 gram broccoli in kleine plakjes
- 150 gram champignons in plakjes
- 1 eetlepel olijfolie + een beetje voor het invetten
- Tomatensaus (zie recept)



1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Verwarm de olie in een koekenpan
3. Bak de champignons in de olie
4. Wanneer de champignons beginnen te kleuren voeg je de broccoli toen en roerbak je het geheel nog ongeveer 5 minuten
5. Vet de ovenschaal in met een beetje olijfolie
6. Doe een schepje tomatensaus in de ovenschaal en verdeel over de boven.
7. Leg de helft van het broccoli-champignonmengsel in de saus
8. Schep wat saus over de broccoli en champignons
9. Leg 2 plakken rauwe ham over de saus
10. Leg vervolgens de helft van de plakken courgette op de rauwe ham
11. Herhaal de stappen hiervoor zodat je van alles 2 laagjes heb
12. Giet de rest van de saus over de bovenste laag (courgette)
13. Leg 4 plakjes rauwe ham een beetje verfrommeld bovenop
14. Zet ongeveer 25 minuten in een voorverwarmde oven
15. De plakken ham bovenop zijn door het bakken krokant geworden, Eet smakelijk!

Tomatensaus

Ingrediënten:

- 2 tomaten
- Halve ui, gesnipperd
- Halve teen knoflook, geperst
- 50 ml kruidenbouillon
- 1 tl gedroogde basilicum
- 1 tl gedroogde oregano
- Halve eetlepel olie

1. Snijd een kruisje in de twee tomaten
2. Leg de tomaten ongeveer een halfuur in een bak met gekookte water
3. Haal het vel van de tomaten en snijdt ze in blokjes
4. Verwarm de olie in een pan
5. Bak de ui en knoflook in de olie tot ze verkleuren
6. Voeg de tomaten en bouillon toe aan de knoflook en ui en laat 25 minuten zachtjes koken
7. Voeg de basilicum en oregano toe en maak alles fijn met de staafmixer

Recept de