

Groente-lasagna voor het hele gezin

Ingrediënten voor 5 à 6 personen:

2 aubergines in plakken van ½ cm
 3 uien gesnipperd
 3 teentjes knoflook fijn gesneden
 250 gr champignons in plakjes
 400 gr soepgroenten
 500 gr rundergehakt
 8 grote plakken geitenkaas
 8 plakken ham
 100 gr geraspte geitenkaas
 Blik tomatenblokjes 400 gr
 Blik tomatenpuree 140 gr
 Olijfolie
 Peper en zout
 Italiaanse kruidenmix
 2 eetl. kokosmeel



Bereiding

Je begint met het invetten van een grote ovenschaal. De plakken aubergine leg je in lagen op de bodem en iedere laag bestrooi je met wat zout. Je legt de onderste laag vast netjes naast elkaar en de rest leg je er bovenop. Dan zet je de schaal in de oven die je dan aan het voorverwarmen bent op 200 gr. Zo kan de aubergine vast garen. Ondertussen verwarm je een scheut olijfolie in een hapjespan en bak je zachtjes de gesnipperde ui en knoflook tot ze glazig zijn en dan roerbak je het gehakt, de champignons en de soepgroenten mee op een wat hoger vuur. Als het gehakt bruin is, bestrooi je het mengsel met flink wat peper en Italiaanse kruiden. Vervolgens doe je de tomatenpuree en de tomatenblokjes erbij. Omdat het wat nat wordt, roer je er het kokosmeel doorheen om het een beetje te binden. Dan zet je het vuur onder de pan uit en haalt de schaal met aubergines uit de oven. Je haalt de plakjes aubergine, behalve de onderste laag, uit de schaal en legt ze even opzij. Dan verdeel je 1/3 deel van het gehakt-groentemengsel over de aubergineplakjes. Daarna leg je er 4 grote plakken geitenkaas en 4 plakken ham overheen. Daarna weer een laag aubergines, gehakt-groentemengsel en weer plakken geitenkaas en ham. Na de laatste laag aubergines volgt nog het laatste deel van het gehakt-groentemengsel en daarna strooi je er de geraspte geitenkaas overheen. Zet het nog 25 minuten in de oven.

Lekker met salade van rucola erbij.

Eet smakelijk!

