



Pompoenlasagne met boerenkool en zalm

Dit is een koolhydraatarm recept, maar laat je dat niet afschrikken. Ik tel overigens niet de exacte koolhydraten en calorieën, dus tel het zelf even om te controleren of het ook in je dieet past. Dit was een restjes maaltijd we hadden namelijk nog pompoen en courgette die op moest. Op zo'n moment spit ik mijn koelkast, diepvries en kelder uit om te kijken wat ik nog meer kan gebruiken. Mij verbaast het altijd hoeveel ik stiekem toch op voorraad heb. Mijn man overigens niet die zegt altijd mocht er nu iets uitbreken overleven we wel met die voorraad van jou

Ik dacht direct aan lasagne, maar bij gebrek aan lasagnebladen heb ik de pompoen in plakken gesneden en die als lasagnebladen laten functioneren. Koken jullie wel eens met restjes? Heb je daar moeite mee of wil je daar meer handvaten voor hebben? Laat het dan weten onder bij de reacties als er vraag naar is ga ik daar iets mee doen.

Ook uitgelegd hoe ik de babyproof versie voor Dylan maakte 😊.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 groot blik zalm
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1/2^{de} courgette
- 300 gram boerenkool (diepvries)
- 1 bol mozzarella
- 175 gram ricotta
- 200 ml slagroom
- 2 theelepels oregano
- 1 theelepel basilicum
- 1/2^{de} pompoen
- Olie
- Peper
- Zout

Zorg dat je de boerenkool een half uurtje voor gebruik uit de vriezer haalt en in een diep soepbord legt, zodat het kan ontdooien.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Schil de pompoen met een dunschiller en snijd hem in dunne plakken. Leg de pompoen op de bakplaat en kruid deze met oregano. Plaats de bakplaat voor ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Pel de ui en snipper fijn. Verwijder het velletje van de knoflook en hak deze fijn. Was de courgette en snijd deze in reepjes. Als je geen diepvries boerenkool gebruikt was de boerenkool dan goed en snijd deze in dunne reepjes.

Schenk een scheut olie in de pan en fruit de ui met de knoflook aan. Als de ui glazig is kun je de courgette toevoegen, bak deze gedurende 3 minuten mee.

Voordat je de boerenkool toevoegt giet dan het overtollige vocht dat door het ontdooien vrij is gekomen af. Voeg vervolgens de boerenkool toe, bak deze gedurende 5 minuten mee. Als deze nog niet volledig ontdooid was zal de baktijd iets langer zijn.

Giet de zalm af en voeg deze samen met 1 theelepel oregano en de basilicum toe aan het boerenkoolmengsel. Roer de zalm door het boerenkoolmengsel.

Als de kruiden en zalm goed gemengd zijn kun je de ricotta samen met de slagroom er doorheen roeren.

Als je dit ook voor je baby/peuter wilt maken, schep dan nu wat van het mengsel eruit, zodat er geen zout in zit.

Breng het boerenkoolmengsel op smaak met peper en zout.

Vet de ovenschaal in met olie en bedek de bodem met een dunlaagje boerenkoolmengsel. Bedek de groente met een laag 'pompoenbladen' en schep daarop weer een laag boerenkoolmengsel. Herhaal dit nog 2 keer, zodat je 3 lagen pompoen hebt en eindigt met een laag boerenkoolsaus.

Brokkel de mozzarella en verdeel deze als laatste laag over de lasagne. Plaats de lasagne 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Babyproof:

Mocht je dit recept ook voor je baby willen maken volg dan de tips die gedurende het recept vermeld staan.

Pak een kleine ovenschaal waar je een kleine lasagne in kunt maken. Smeer deze ovenschaal ook in met olie en leg een dun laagje van het boerenkoolmengsel op de bodem.

Bedek de groente met een laag 'pompoenbladen' en schep daarop weer een laag boerenkoolmengsel. Herhaal dit nog 1 keer, zodat je 2 lagen pompoen hebt en eindigt met een laag boerenkoolsaus. Je kunt het afmaken met kaas, maar dat heb ik niet gedaan omdat er al ricotta in zat en dat vonden wij voldoende voor Dylan. Heb wel in de gaten dat de pompoen nog fijngesneden moet worden.

Plaats ook dit schaalje voor 15 minuten in de oven.

Dylan at dit soort dingen met ons mee vanaf een maand of 9 à 10.