



Vegetarische lasagne met paprikasaus

Vandaag staat er een vegetarische lasagne op het menu. Met extra veel groentes, namelijk 6 verschillende soorten paprika, wortel, prei, champignons, courgette en ui. Vaak wordt lasagne met tomatensaus gemaakt, maar deze lasagne niet. Toch is het een rode saus, ik maakte de saus namelijk van geroosterde paprika en wortel.

Sinds Eliza-Jane in de 'ik wil niet eten' fase zit maak ik steeds vaker lasagne. Je kunt er namelijk ontzettend goed en veel groentes in verstoppen. Soms maal ik alle groentes fijn met een staafmixer en doe het allemaal in de saus, deze keer heb ik ze er wel herkenbaar gelaten.

Je kunt ook zelf paprika's roosteren, maar ik maakte het mezelf gemakkelijk door ze kant-en-klaar te kopen. Wil je ze zelf roosteren, klik dan [hier](#) voor een recept. Als je de paprika's niet zelf roostert heb je de lasagne binnen 40 minuten op tafel staan. Natuurlijk kun je het ook de avond van tevoren maken, lasagne is de tweede dag namelijk nog lekkerder doordat alle smaken goed ingetrokken zijn. Voor Dylan maakte ik ook een kleine lasagne, onder aan het recept vertel ik jullie hoe. Kortom dit recept kan ook babyproof!

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1,5 pot geroosterde paprika's (465 gram → uitgelekte gewicht 350 gram)
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 2 winterwortels
- 1 prei
- 500 ml groentebouillon (500 ml water + 1 groentebouillonblok)
- 250 gram champignons
- 1 courgette
- 6 à 8 (verse) lasagne bladen
- 75 gram geraspte mozzarella
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Olie

- Peper
- Zout

Als de wortels er goed uit zien kun je ze goed wassen anders schil ik ze met een dunschiller. Snijd ze in reepjes. De helft van de wortels kook je in de groentebouillon.

Giet de paprika's in een vergiet of zeef en laat ze uitlekken.

Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Verwarm een hapjespan/wokpan met flink wat olie en bak hier de champignons in gaar op hoog vuur.

Pel de ui en knoflook en snipper deze fijn. Was de prei en snijd deze ook in stukjes. Als hij gesneden is was ik hem over het algemeen nogmaals in een vergiet, laat hem dan wel uitlekken.

Was de courgette en snijd deze in dunne reepjes.

Verwarm intussen de oven voor op 200 graden.

Als de champignons gaar zijn voeg dan nog een scheutje olie toe samen met de knoflook, ui en Italiaanse kruiden. Fruit de ui en knoflook aan.

Voeg de wortel en prei toe en bak deze gedurende 2 minuten mee voordat je tot slot de courgette toevoegt.

In de tussentijd is de gekookte wortel gaar, prik ter controle met een vork in de wortel. Schep de wortels uit de pan en doe deze in een (hoge) maatbeker. Voeg 200 ml groentebouillon toe waar je net de wortels in gekookt hebt. Voeg tot slot ook de paprika's toe. Maak er met behulp van een staafmixer een gladde saus van.

Voeg de saus bij de gebakken groenten. Als je de saus wat dik is voeg dan nog wat extra groentebouillon toe.

Proef de saus met groentes en breng deze op smaak met peper, zout en eventueel nog wat Italiaanse kruiden.

Nu de basis voor de lasagne klaar is kun je hem gaan opbouwen.

Vet de ovenschaal in met olie. Schep een dun laagje van de paprikasaus met groentes op de bodem van de ovenschaal. Bedek de saus met een laag lasagne bladen en schep

daarop weer een laag paprikasaus. Herhaal dit nog 2 keer, zodat je 3 lagen lasagne bladen hebt. Eindig met een laag paprikasaus.

Strooi de mozzarella over de laatste laag en plaats de lasagne 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Babyproof:

Extra benodigdheden:

- 1,5 verse lasagne bladen
- 1 geroosterde paprika
- Klein beetje geraspte mozzarella

Voor Dylan hield ik ongeveer 1/5^{de} van alle groentes apart. Gebruikte ik 1,5 lasagne vel extra en 1 geroosterde paprika.

Kook de helft van de wortel in water.

Ook voor Dylan bakte ik eerst de champignons in een koekenpan met flink wat olie. Als deze gaar zijn voeg dan de ui, knoflook, prei en wortel toe en bak dit mee gedurende 5 minuten.

Snijd de paprika in grove stukken en doe deze in een hoge maatbeker. Voeg de gekookte wortel toe met 1/2^{de} soeplepel van het kookvocht. Maak het tot een gladde saus met een staafmixer.

Voeg de courgette en 1/2^{de} theelepel Italiaanse kruiden toe aan het groentemengsel.

Tot slot voeg je de paprikasaus toe en proeft of de saus op smaak is of dat er nog wat extra Italiaanse kruiden bij moet.

Nu alles klaar is kun je de lasagne gaan opbouwen.

Pak een kleine ovenschaal en vet deze in. Smeer eerst een klein beetje saus op de bodem. Leg daarop 1/2^{de} lasagne vel en schep daarop weer een laagje paprikasaus. Herhaal dit nog 2 keer, zodat je 3 lagen lasagne bladen hebt. Eindig met een laagje paprikasaus.

Strooi daarover een beetje mozzarella. En plaats de lasagne samen met de lasagne voor jezelf in de oven. Doordat dit een kleiner schaalje is zal deze na 15 à 20 minuten klaar zijn. Kun je ook je kind nog eten geven zonder dat je eigen eten koud wordt.

Dit soort pasta's/lasagne geef ik Dylan sinds de 8 maanden. Ik ben steeds een beetje meer groentes toe gaan voegen, zodat het langzaam opgebouwd wordt.