

# POMPOENLASAGNE

Voedingsspecialist Tim Torfs bezorgt ons elke verschijning een lekker, gezond en calorie-arm recept om heerlijk van te smullen. Hoog tijd dus om zelf even achter de kookpotten plaats te nemen en dit smakelijke recept te proeven....



## GERECHT VOOR 2-3 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

- 500gr kippengehakt
- 1 rode, 1 groene en 1 gele paprika (blokjes)
- 2 ajuinen (blokjes)
- 1 courgette (blokjes)
- 3 wortelen (blokjes)
- 6 romatomen (blokjes)
- 1 groot en 1 klein potje tomatenpuree
- 2 bakjes pompoen lasagnebladeren (al gesneden)

Eventueel water toevoegen als saus te dik is

### KRUIDEN

- Lookpoeder
- Uienpoeder
- Zout
- Peper
- Nootmuskaat
- Paprikapoeder
- Gemberpoeder
- Komijnzaad
- Basilicum
- Rozemarijn
- Oregano

### BEREIDINGSWIJZE SAUS

- Ajuin, paprika, courgette en wortelen stoven in pamspray tot groentjes bijna gaar zijn.
- Romatomen toevoegen en mee laten stoven.
- Tomatenpuree toevoegen, kruiden toevoegen
- Het geheel nog laten verder stoven

### BEREIDINGSWIJZE LASAGNE

- Bak het gehakt in een antibakpan, eventueel wat pamspray gebruiken.
- In een ovenschotel laagje saus doen, dan 2 laagjes pompoenbladeren, opnieuw saus, 2 laagjes pompoenbladeren, tot ingrediënten op zijn. Wel eindigen met saus. ( anders krijg je de bovenste laag niet gaar )
- Ovenschotel in een voorverwarmde heteluchtoven op 200° plaatsen, gedurende 25-30 minuten.



*Tim Torfs*