

RECEPT

LASAGNE OPBOUWEN IN FUNCTIE VAN JE SPORTACTIVITEITEN



ZO ZET JE MEER IN OP BRANDSTOFFEN VOOR EEN LANGDURIGE SPORTACTIVITEIT

- Gebruik extra lasagnevellen.
- Combineer met een stuk brood.

ZO ZET JE MEER IN OP BOUWSTOFFEN VOOR EEN KRACHTTRAINING

- Verwerk een hoogwaardige eiwitbron in het recept of serveer apart een stukje vlees, vis of gevogelte bij een portie groentelasagne.
- Vervang de bechamelsaus eens door ricotta. Ricotta brengt bijna vier keer zoveel eiwitten aan (12 g eiwitten per 100 g) als een bechamelsaus.

ZO ZET JE MEER IN OP VITAMINEN, MINERALEN EN VEZELS OP EEN RUSTDAG OF VOOR EEN RUSTIGE SPORTACTIVITEIT

- Voeg extra groentelaagjes toe volgens het seizoen, bijvoorbeeld aubergine, courgette en tomaat, of wortel, knolselder en pastinaak.
- Verrijk de bechamelsaus met (een toets van) knolselder of maak er een volledige knolseldersaus van.
- Varieer eens met een plantaardige eiwitbron (bv. linzenragout)
- Gratineer met wat gemalen kaas voor extra calcium.

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN
> TOOL: VLAAMSE FAVORIETEN IN EEN SPORTIEVER JASJE

LASAGNE MET ZOETE AARDAPPEL EN BLOEMKOOI

BEREIDINGSTIJD

Ongeveer 80 min.
(incl. 30 min. in de oven)

VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 3 zoete aardappelen
- 1 bloemkool
- 12 lasagnevellen
- 2 el boter
- 40 g bloem
- 700 ml melk
- olie
- 1 handje gemalen kaas
- currypoeder, nootmuskaat, peper

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed twee bakplaten met bakpapier.
- Was en snijd de bloemkool in schijven van ongeveer 0,5 cm. Leg de bloemkoolschijven op een bakplaat (zorg dat ze mooi verspreid liggen in één enkele laag en elkaar niet raken). Smeer er gelijkmatig wat olie over. Kruid met currypoeder en peper.
- Zet de bakplaat ongeveer 20 à 30 min. in de oven tot de bloemkool gaar is en er goudgele randjes ontstaan. Hoe dikker de bloemkoolschijven, hoe langer het duurt voor ze gaar zijn.
- Schil en snijd de zoete aardappel in schijfjes en doe ze in een mengkom. Meng er 2 eetlepels olie onder en kruid met peper en wat cayennepeper. Verdeel ze in één laag op een tweede bakplaat en rooster de zoete aardappelen zo'n 35 min. in de oven.
- Maak ondertussen de bechamelsaus met boter, bloem en melk. Breng op smaak met peper, nootmuskaat en een snuf currypoeder.
- Bouw nu de lasagne als volgt op: lepel wat bechamelsaus onderaan in een ovenschaal, leg er een lasagnevel op en vervolgens wat zoete aardappel en bloemkool. Herhaal dit. Eindig met de bechamelsaus en strooi er wat gemalen kaas over.
- Plaats de lasagne zo'n 30 minuten in de oven.
- Serveer met veldsla of rucola.

BEREIDINGSTIP

- Droog de groenten goed af voor je ze gaat roosteren.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be