



Lasagne met zelfgemaakte pastavellen

Voor 2 personen



Wat stop je erin?





- Voor de pastavellen: 30 g [lupinemeel](#), gezeefd en 10 g [kokosmeel](#), gezeefd
- 10 g [psylliumvezels](#) en een snuf [Himalayazout](#)
- 1 bio-ei, 50 ml heet water en 5 ml [olijfolie](#)
- Voor de vulling: Scheutje [olijfolie](#), 1 flinke ui, gesnipperd, 2 teentjes knoflook, gehakt
- 100 g kastanje champignons, in plakjes en 100 g bleekselderij, heel fijn gesneden
- 200 g [tomatenblokjes](#)
- Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- Verse of gedroogde Italiaanse kruiden, naar smaak
- 1 bol mozzarella (125 g)
- 40 g pittige kaas (zelf geraspt, kaas naar keuze)



Hoe maak je het klaar?

- Roer de droge ingrediënten voor de pastavellen door elkaar.
- Voeg het ei, water en olijfolie toe en roer door tot een deegbal en laat dit 15 minuten staan.
- Rol het gelijkmatig uit tussen twee vellen bakpapier tot een lap van 36x18 cm (= 3x ovenschotel 12x18 cm). Zorg dat je het nog wel van het bakpapier af kunt halen zonder scheuren. Snijd de lap in 3 delen.
- Verwarm de olijfolie en smoor ui en knoflook. Voeg de groenten toe en roerbak ze gaar.
- Voeg tomatenblokjes, peper, zout en kruiden toe en proef of het op smaak is.
- Bouw de lasagne op: eerst een ¼ van de groenten, dan de helft van de mozzarella, een pastavel, ¼ van de groenten, ¼ van de geraspte kaas, pastavel, ¼ van de groenten, de rest van de mozzarella, pastavel, en de rest van de groenten.
- Verdeel de rest van de geraspte kaas erover.
- Zet de schaal in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 20 a 25 min.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 
- 1 portie Reinigende Vezels 



Tip

- Liever (ook) vlees? Voeg dan 100 g gehakt toe, kip of rund, voordat je de groenten roerbakt.
- Dit gerecht is goed van tevoren klaar te maken. Reken dan 40 minuten oventijd.
- Vind je het teveel werk om zelf de vellen te maken? Gebruik dan dunne plakken courgette.