

INGREDIËNTEN

1 ui
2 teentjes knoflook
3 el olijfolie
400 g tomaten in blik
500 g spinazie
20 g platte peterselie
85 g geraspte kaas
250 g ricotta
300 g verse lasagnebladen

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Snijd de uien en knoflook in kleine blokjes. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de uien en de knoflook glazig. Voeg de tomaten uit blik toe en laat de saus 20 minuten op laag vuur sudderen. Breng op smaak met peper en zout.
- Was de spinazie grondig. Verwijder dikke stelen. Breng de spinazie aan de kook. Dit doe je in een pan met weinig water. Voeg er eventueel een snufje zout aan toe voor wat extra smaak. Blijf de spinazie roeren zodat alle bladeren goed gaar worden. Dit duurt ongeveer 4 tot 6 minuten. Giet de spinazie volledig af met een zeef. Tip: voeg daarna een beetje melk of room toe zodat de metaalsmaak verloren gaat.
- Hak de peterselie fijn en meng met de ricotta en de helft van de geraspte kaas. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg een laag lasagnebladen in een ingevette ovenschaal. Bedek deze met 1/3 van de tomatensaus. Leg lasagnebladen erop en verdeel de helft van de spinazie erover. Leg hierop weer een laag lasagnebladen en verdeel het ricottamengsel erover. Leg weer lasagnebladen erop en bedek met 1/3 tomatensaus, vervolgens weer lasagnebladen met daarop de rest van de spinazie. Als laatste weer een laag lasagnebladen en bedek met de rest van de tomatensaus. Strooi de geraspte kaas erover en bak ongeveer 30 minuten in de oven. Heerlijk!

Dit gerecht bevat vitamine C & E, evenals carotenoïden luteïne en zeaxanthine.



Aanbevolen recepten van
CHARMANT
voor jouw ooggezondheid