

PITTIGE TONIJSN LASAGNE



45 minuten



4 personen

INGREDIËNTEN

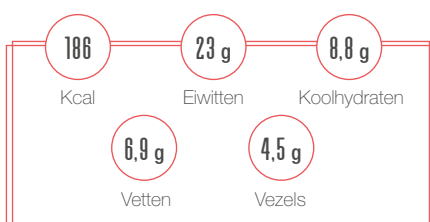
- 1 doosje **PowerSlim lasagnebladen**
- 200 g tonijn uit blik (op waterbasis)
- 500 g champignons in kwarten
- 200 g tomatenblokjes uit blik
- 100 g courgette in blokjes
- 100 g groene paprika in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 el olijfolie
- 1 rode peper, zaadlijst verwijderd en fijngehakt
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 250 ml (vis)bouillon
- 3 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C.
Verwarm de olie in een pan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg vervolgens de knoflook, rode peper, courgette, champignons en de paprika toe en verhit deze kort op hoog vuur. Zet het vuur lager en voeg de bouillon, tonijn, tomatenblokjes en de Italiaanse kruiden toe en laat nog circa 2 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper.

Vet een ovenschaal in met olie. Verdeel de saus over de bodem en bedek met de lasagnebladen. Houd deze volgorde aan totdat de saus op is. Zorg ervoor dat je eindigt met een laag saus. Zet de lasagne in het midden van de voorverwarmde oven en laat in 20 minuten gaar worden.

Tip: vanaf fase 2 lekker met een beetje geraspte kaas 20+ of 30+.



FASE
1A + 1B

