

Rode lasagne



Met pompoen en bietjes

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 450 gram pompoen
- 500 gram gare bietjes (zelf koken of voorgekookt)
- 1 ui
- 2 blikken tomatenstukjes van 400 gram
- 250 gram verse lasagne (zelf maken of uit het versvak)
- 250 gram belegen kaas
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel dillezaad
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- zout

Bereiding:

1. Kook de bietjes in circa een uur gaar, laat ze afkoelen en pel ze.
2. Maak met behulp van een schaaaf of mandoline flinterdunne plakjes van de gare bieten.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Vet een lasagneschaal in met olijfolie.
5. Snij de pompoen in stukjes en kook deze in een bodempje water gaar.
6. Verwarm een braadpan.
7. Snipper de ui.
8. Zodra de braadpan warm is olijfolie toevoegen en de ui zachtjes fruiten tot het zacht is, niet bruin.

9. Voeg de gare pompoenstukjes en de tomaten bij de ui.
10. Voeg de kruiden en wat zout toe en kook dit even mee.
11. De saus pureren met een staafmixer.
12. Rasp de kaas.
13. Bekleed de bodem van de lasagneschaal met lasagnebladen.
14. Verdeel hierover voldoende saus, bietenplakjes en kaas.
15. Herhaal dit 2 of 3 maal.
16. Bak de lasagne in ongeveer 30 minuten goudbruin in de oven.

PS: gebruik je gedroogde lasagne, dan heb je meer saus nodig en ongeveer 45 minuten oventijd.

Serveer bij deze lasagne een groene bladsalade.

Dille

Dille is lang geleden vanuit Azië via Egypte naar Europa gebracht. Inmiddels is het in veel landen een inheemse plant.

De plant kan tot een meter hoog worden en heeft ranke takken met heel fijn gevederde spitse bladeren. Deze schermbloemige bloeit met gele bloemetjes en later in de zomer rijpen de platte bijna ronde zaden.

Het fijne blad wordt veel gebruikt in de keuken, minder bekend is het dillezaad, dat bijvoorbeeld wordt gebruikt bij de inmaak van augurken en uien. De smaak van dille is fris, pittig en een tikkeltje zoet. De smaak van dillezaad doet ook een beetje denken aan kummel of anijs.

De zongerijpte zaden hebben een positieve invloed op de spijsvertering.

Dit recept komt van www.ah.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1701
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter