



*Ruud 's Kookboek*

*Lasagnarecepten / v1.0*

## **Inhoudsopgave.**

Aspergelasagna. ....	3
Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa. ....	4
Groentelasagne met linzen .....	5
Halloweenlasagna.....	7
Kipspinazielasagna. ....	8
Lasagna al forno. ....	9
Lasagna met gegrilde groenten. ....	10
Lasagna met paprika, courgette en gehakt. ....	11
Paddenstoelen-lasagna met pesto. ....	12
Romige courgettelasagna met ei. ....	13
Gebruikte afkortingen. ....	14

## Aspergelasagna.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*

Snel / Snel

Bron: Carta - Ilona

### Ingrediënten

500 g asperges, groene

125 g kaas,

Parmezaanse, geraspte

2 zk Knorr Saus voor

Asperges

125 g lasagnebladen

75 ml wijn, witte

1 snf zout

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht-oven 165°C).

Kook de asperges 7 min. in kokend water met een snufje zout.

Maak de Knorr Saus voor Asperges volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de wijn en 75 g van de geraspte kaas erdoor.

Schep een dun laagje saus over de bodem van een lasagneschaal.

Beleg de schaal met de ½ van de lasagnebladen.

Verdeel de asperges over de lasagnebladen.

Schep 2/3 van de saus over de asperges en dek het af met de overgebleven lasagnebladen.

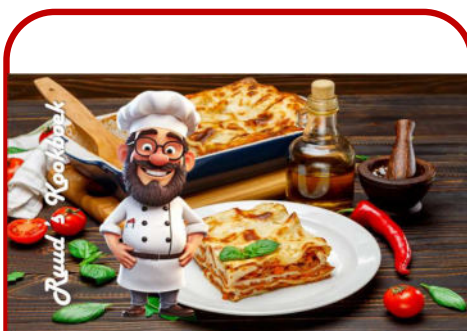
Verdeel de rest van de saus over de lasagne en bestrooi die met de rest van de kaas.

Bak de lasagne in ca. 25-30 min. goudbruin en gaar.

Haal de lasagne uit de oven en laat het gerecht een paar min. staan.

Snijd de lasagne met een heel scherp mes in 4 stukken.

## Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TIP Culinair

### Ingrediënten

1 aubergine, grote, in dikke plakken  
4 tk basilicum, verse  
1 bol mozzarella, in plakjes  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- tabasco  
3 tomaten, ontveld en grofgesneden  
1 ui, kleine, fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.  
Leg de aubergineplakken in braadslede of ovenschaal.  
Bestrijk de aubergine dun met olie.  
Rooster de aubergine ± 7 min. onder de grill.  
Keer de plakken aubergine om.  
Bestrijk de aubergine dun met olie.  
Laat de aubergine ng ± 7 min. onder de grill roosteren.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vermeng voor de salsa de tomaten met ui en fijngesneden blaadjes van 2 takjes basilicum.  
Breng de salsa op smaak (pittig) met zout, peper en tabasco.  
Maak in de braadslede torentjes van plakken aubergine en laagjes salsa.  
Leg op ieder torentje een plakje mozzarella.  
Zet de torentjes ± 5 min. in oven, zodat de kaas net smelt.  
Bedruppel de torentjes met de rest van olie.  
Garneer de torentjes met basilicumblaadjes.

### Tip:

Ook lekker met courgette in plaats van aubergine.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 170  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Groentelasagne met linzen



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** ShareMyFood.be

### Ingrediënten

#### T.b.v. de tomatensaus:

1 tn knoflook  
150 g linzen  
(afgespoeld en uitgelekt)  
2 el olie, olijf-  
2 tl oregano  
1 snf paprikapoeder,  
gerookte  
300 ml passata  
- peper, versgemalen  
1 tl tijm  
10 tomaatjes, kers-  
(veelkleurige)  
1 bl tomaten, hele,  
gepelde  
1 ui, fijngesnipperd  
- zout

### Bereiding.

#### Tomatensaus bereiden.

Bak de ui langzaam glazig (zodra de ui sist, zet je het vuur lager; gebruik genoeg olijfolie en voeg al wat zout toe).

Voeg als de ui helemaal gaar is de knoflook toe en laat het nog 1 min. stoven.

Snijd de gepelde tomaten in grove stukken en voeg de ze met de passata toe aan de uien.

Voeg de kruiden, de kerstomaten en de linzen toe.

Laat alles nog 5 min. pruttelen.

#### Groenten grillen.

Snijd de aubergine en courgette in fijne plakjes. Gril ze op een hete grillpan (zonder vetstof) aan 2 kanten.

#### Lasagne samenstellen.

Leg een laagje tomatensaus in een ovenschotel. Leg hierop een laagje gegrilde aubergine met versgemalen peper en zout.

Verdeel de ricotta in toefjes over de aubergines.

Leg hier een laagje gegrilde courgette met versgemalen peper en zout op.

Vervolgens een laagje tomatensaus.

Versier het met een paar gehalveerde kerstomaatjes.

Werk het af met wat geraspte Parmezaanse kaas.

Plaats de ovenschotel nog 10 min. onder de grill tot de kaas goudbruin kleurt.

Werk het af met wat blaadjes verse basilicum.

#### Tip:

Als je de schotel op voorhand klaar maakt en hij koud de oven ingaat, dan zal hij ca. 30 min. nodig hebben, waarvan de laatste 10 min. onder de grill.



**Ingrediënten (vervolg)**

**T.b.v. de lasagne:**

**1 aubergine, kleine  
1 courgette, kleine  
- kaas, Parmezaanse  
100 g ricotta**

---

**Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g**

---



## Halloweenlasagna.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Stank  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
500 g gehakt, runder-  
200 g lasagnavellen,  
verse  
- olie, olijf-, extra vierge  
- peperroomsaus  
1 kg pompoen, in  
partjes  
1 zk sla-melange  
400 g tomatenblokjes,  
uit blik  
2 uien, gesneden

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Verwijder de pompoenpitten.  
Schil de parten en snijd ze in de lengte in repen van 1 cm dik.  
Bestrijk de pompoenrepen met wat olijfolie en grill ze aan beide kanten in de grillpan gaar en goudbruin.  
Verwarm wat olijfolie in een pan en fruit de ui glazig.  
Voeg het gehakt toe en bak dit gaar.  
Schenk de tomatenblokjes met vocht bij het gehakt en voeg naar smaak zout en peper toe.  
Laat de saus ca. 10 min. zachtjes pruttelen.  
Leg in een ingevette ovenschaal laagjes van gehaktsaus, lasagnevellen en pompoen.  
Schep de peperroomsaus telkens tussen de pompoenplakken.  
Ga hiermee door tot alles op is.  
Zet de schaal in het midden van de voorverwarmde oven en bak de lasagne in 35-40 min. gaar.  
Serveer de lasagne met een eenvoudige groene salade met extra vierge olijfolie en balsamicoazijn.

Bereidingstijd: 30-60 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 775

Eiwit: 36 g

Koolhydraten: 4 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 37 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: -g

Zout: - g

## Kipspinazielasagna.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Lucy Vader

### Ingrediënten

50 g bloem  
50 g boter  
125 g kaas, belegen,  
geraspte  
60 g kaas, belegen,  
extra geraspte  
300 g kipfilet,  
vleeswaren  
1 tn knoflook  
3 lasagnevellen  
5 dl melk  
1 el olie, olijf-  
250 g spinazie,  
diepvries

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.  
Snipper de knoflook.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verhit de olijfolie.  
Fruit de knoflook in de olie.  
Voeg de spinazie toe aan de knoflook.  
Bak de spinazie tot het vocht verdamp is.  
Breng de spinazie op smaak met zout.  
Zet de spinazie apart.  
Smelt de boter in een steelpan.  
Voeg de bloem toe aan de boter.  
Bak de bloem 1 minuut.  
Voeg al roerend de melk toe aan de bloem.  
Breng het bloemmengsel aan de kook.  
Laat het bloemmengsel 2 minuten zachtjes koken.  
Voeg de kaas toe aan het bloemmengsel.  
Laat de kaassaus afkoelen.  
Voeg 125 ml kaassaus toe aan het spinaziemengsel.  
Snijd de kipfilet in reepjes.  
Schep 1/3 deel van het spinaziemengsel in een ingevette ovenschaal.  
Dek het spinaziemengsel af met een vel lasagne.  
Schep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.  
Schep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.  
Dek de kip af met een lasagnevel.  
Schep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.  
Schep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.  
Dek de kip af met een lasagnevel.  
Schenk de rest van de kaassaus over het vel lasagne.  
Bestrooi het gerecht met de extra kaas.  
Bak de lasagne in het midden van de oven in 40 minuten gaar.

### Tip:

Geschikt voor noten-, kleurstoffen- en nachtschade-allergie.  
NIET geschikt voor gluten- en koemelkallergie.



## Lasagna al forno.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
/Toscaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Buon appetito

### Ingrediënten

40 g boter  
250 ml bouillon, vlees-  
1 bk crème fraîche (150 g)  
250 g gehakt, half-om-half  
40 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
1 tn knoflook, gepelde  
250 g lasagnavellen  
125 ml melk  
1 el olie, plantaardige  
- oregano, gedroogd  
- peper, versgemalen  
- rozemarijn, gedroogd  
- tijm, gedroogd  
3 el tomatenpuree  
1 ui, grote  
- zout

### Bereiding.

Wrijf een pan in met de knoflookteen.  
Pel de ui.  
Hak de ui fijn.  
Verhit de olie in de pan.  
Fruit de ui in de olie glazig.  
Voeg het gehakt toe aan de ui.  
Rul de gehakt tot ze bruin is.  
Roer de tomatenpuree door het gehakt.  
Laat de tomatenpuree meesmoren.  
Kruid de gehakt met een snufje zout, peper, rozemarijn, oregano en tijm.  
Giet de bouillon bij het gehakt.  
Laat het mengsel 2-3 min. smoren.  
Meng de crème fraîche met de melk en kaas.  
Vet een ovenschaal in.  
Leg een laag lasagnavellen in de ovenschaal.  
Doe vervolgens steeds een laag gehaktsaus en een laag lasagnavellen in de ovenschaal.  
Doe tenslotte een laag gehaktsaus in de ovenschaal.  
Doe de boter in vlokjes op de gehaktsaus.  
Verdeel het kaasmengsel gelijkmatig over de bovenkant van de lasagna.  
Schuif de ovenschaal op het rooster in de oven.  
Bak de lasagna ca. 35 min. in de voorverwarmde oven op 200°C.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lasagna met gegrilde groenten.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

- basilicum  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
1 tn knoflook  
4-6 lasagnebladen  
25 g noten, wal-  
2 el olie  
1 blk tomatenblokjes  
2 uien, rode  
1 venkelknol  
1 wortel, winter-, kleine

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 510  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 55 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 25 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 5 g  
Vezels: 9 g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de groente schoon.  
Snijd de venkel in 8 dunne parten en 1 ui in 4-6 parten.  
Snijd de andere ui in snippers.  
Snijd de wortel in repen.  
Druppel een beetje olie over de groente.  
Gril de groente in een hete grillpan of onder de grill in ca. 10 min. gaar en bruin.  
Fruit de gesnipperde ui in de rest van de olie glazig.  
Pers het teentje knoflook er boven uit.  
Voeg de tomatenblokjes, wat peper, zout en basilicum toe.  
Laat de saus 10 min. sudderen.  
Kook de lasagne gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Hak de walnoten grof.  
Leg op 2 borden een vel lasagne en schep er wat saus over.  
Leg er gegrilde groente op.  
Herhaal dit met nogmaals lasagne, saus en groente.  
Strooi er aan tafel de walnoten en de geraspte kaas over.

## Lasagna met paprika, courgette en gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

1 hv basilicum  
1 courgette  
400 g gehakt, runder-  
- knoflook  
1 pk lasagnevellen,  
volkoren  
1 bl mozzarella, in  
plakken  
2 paprika's, rode  
- peper  
1 pt saus, tomaten- of  
pasta-  
300 g spinazie  
- ui  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.  
Snijd de paprika in blokjes.  
Rul het gehakt in een koekenpan en zet het gehakt opzij.  
Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan, fruit de ui en knoflook kort en voeg de paprika toe.  
Voeg na een paar min. de spinazie toe en verwarm tot de spinazie geslonken is.  
Voeg hieraan de basilicum en de tomatensaus toe.  
Vet een ovenschaal licht in met olijfolie en verdeel de lasagnevellen over de bodem.  
Bedek de vellen met een laag courgette en wat van de tomatensaus.  
Leg hierop weer een laag lasagnevellen, een laagje gehakt en weer tomaten-paprikasaus.  
Herhaal dit tot de saus op is.  
Bedek het gerecht met mozzarella.  
Bak de lasagna ongeveer 20 min. in de oven.

Bereidingstijd: 20 min.  
Oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Paddenstoelen-lasagna met pesto.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Algemeen  
Dagblad

### Ingrediënten

1 pl boter, dikke (25 g)  
750 g champignons,  
kastanje-  
4-5 el kaas, Parme-  
zaanse, vers geraspt  
3 tn knoflook, kleine  
350 g lasagnevellen,  
koelverse  
1 hv peterselie, fijn-  
gesneden  
10 g porcini, gedroogde  
5 el room, slag-  
750 g saus, bechamel-  
2 uien

### Voor de pestosaus:

50 g basilicumblaadjes,  
verse  
4 el kaas, Parmezaanse,  
vers geraspt  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
60 g pijnboompitten

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Pel de uien.  
Hak ze in grove stukjes.  
Pel de knoflook.  
Snijd de knoflook in dunne plakjes.  
Laat de uien en knoflook 20 min. in een diepe pan in de hete boter smoren.  
Overgiet de porcini met 100 ml warm water en laat weken.  
Snijd de champignons in dikke plakken.  
Mix de pestosaus-ingredienten in een keukenmachine tot romige puree.  
Voeg de champignons toe aan de uien en knoflook tot ze gaar zijn.  
Zet het deksel schuin op de pan.  
Voeg de porcini met het weekwater, de peterselie en 4-5 el room toe.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Laat de saus zachtjes wat inkoken.  
Strijk enkele el bechamelsaus uit op de bodem van een lage ovenschaal.  
Bedek met lasagnevellen.  
Schep de ½ van de paddenstoelensaus erover.  
Leg daarop weer wat vellen, gevolgd door de rest van de saus.  
Leg de overige pastavellen erop.  
Strijk hierna de pestosaus hierover uit met daarop de overgebleven bechamelsaus en Parmezaan.  
Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is en de saus borrelt.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Romige courgettelasagna met ei.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

2 courgettes, in plakken  
4 eieren  
175 g lasagnabladen  
127 g lasagnasaus  
1 bl mozzarella, in plakjes  
2 el olie, olijf-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verhit in een hapjespan de olie.  
Scheep de courgette erdoor, leg de deksel op de pan en smoor de groente in 8 min. beetgaar.  
Kook de eieren in ca. 8 min. hard.  
Pel de eieren en snijd ze in plakjes.  
Scheep een laagje saus in een ovenschaal en dek af met lasagnabladen.  
Verdeel er 1/5 van de courgette en 1/5 van het ei over.  
Scheep er weer lasagnasaus over.  
Herhaal dit tot alle courgettes en eisplakjes op zijn.  
Eindig met een ruime hoeveelheid saus.  
Leg er de plakjes mozzarella op.  
Bak de lasagna in de voorverwarmde oven in 30 min. goudbruin en gaar.

13

Bereidingstijd: 50 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2431  
Energie kcal: 579  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 66 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g



## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klđj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	TheeLepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vl	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24