

THERMOMIX

LASAGNE MET POMPOEN EN COTTAGE CHEESE



GESCHIKT VOOR
TMS - TM6 - TM7



PORTIES
4 PERSONEN

Instructies

Pompoen garen

- Plaats de pompoenblokjes in de Varoma-schaal.
- Giet 500 g water in de mengbeker. Zet de varoma-schaal op de mengbeker
- **20 min / Varoma / snelheid 1.** (TM7 Stoomfunctie)
- Check de gaarheid (beetgaar is prima). Zet de pompoen apart. Mengbeker leegmaken.

Rode saus

- Doe paprika, wortel en selder in de mengbeker en hak **3-4 sec / snelheid 5** Doe eventueel nog extra als je stukjes nog te groot zijn. Spatel alles naar beneden.
- Voeg 20 g olijfolie toe en sauteer **5 min / 100 graden/linksomdraai/ snelheid 1.**
- Voeg 400 g kippengehakt toe en maak los met de spatel. Gaar **8 min / 120 graden / linksomdraai / snelheid 1** zonder maatbeker, voor TM5-TM6 met antispotdeksel of mandje op deksel.
- Voeg 500 g passata, 30 g tomatenconcentraat, 1 tl zout en ¼ tl peper toe.
- Kook de saus **18-20 min / 100 graden / linksomdraai / snelheid lepel**, zonder maatbeker, voor TM5-TM6 met antispotdeksel of mandje op deksel.
- Proef en breng indien nodig extra op smaak.
- Haal de saus uit de mengbeker, doe in een kom/pot en zet opzij.

Ingrediënten

Pompoen

- 500 g butternut, geschild en in blokjes van 1,5 cm
- 500 g water (voor stomen)

Rode saus

- 1 rode paprika (±150 g), in stukken
- 1 wortel (±120 g), in stukken
- 2 stengels selder (±120 g), in stukken
- 20 g extra vergine olijfolie
- 400 g kippengehakt
- 500 g tomatenpassata
- 30 g tomatenconcentraat
- 1 tl fijn zout (±6 g), of naar smaak
- ¼ tl gemalen zwarte peper

Ingrediënten

Cheese filling (eiwitrijk)

- 400 g cottage cheese
- 50 g (magere) Griekse yoghurt
- 1 tl Italiaanse kruiden
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl fijn zout
- — snuf zwarte peper
- 100 g van de gestoomde butternut

Opbouwen

- 200-250 g lasagnevellen (ongekookt)
- 80-100 g geraspte kaas (bv. light mozzarella of 30+)

Cheese filling

- Doe 100 g van de gestoomde butternut in de schone mengbeker en pureer **5 sec / snelheid 6**.
- Voeg 400 g cottage cheese, 50 g Griekse yoghurt, 1 tl Italiaanse kruiden, ½ tl knoflookpoeder, ½ tl zout en een snuf peper toe.
- Meng **10 sec / snelheid 4**. Eventueel nog **5 sec** extra voor gladder.

Lasagne opbouwen

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Vet 2 kleine ovenschaaltjes of 1 grote in (we werken hier met 2 schotels voor 4 porties).
- Schep een dunne laag rode saus in de bodem.
- Leg een laag lasagnevellen.
- Verdeel daarover ⅓ van de cheese filling en ⅓ van de resterende pompoenblokjes (losjes verdelen), gevolgd door opnieuw saus.
- Herhaal tot alles op is (meestal 3 lagen) en eindig met saus.
- Bestrooi met 80-100 g geraspte kaas.

Ovenschotel bakken

- Bak 35-40 min op 180 °C, tot de lasagnevellen zacht zijn en de bovenkant goudbruin is.
- Controleer met een mespunt of de vellen gaar zijn.