

LAE KALORIEë LASANGE ALA CLAUDIA



LAE KALORIEë LASANGE ALA CLAUDIA

5 groot baby marrows,
1 pak gesnyde sampioene,
3 knoffel huisies,
2 theelepels Sambal oelek of chilli vlokkies,
500 gram mince,
1 groot rooi ui fyn gesny,
1 blikkie tamatie stukkie sonder toegevoegde suikers,
paar blare vars basil fyn gesny en
2 teelepels gedroogde oregano,
1 potjie Creme fraiche,
parmezan of pecorino grated en mozzarella grated en
sout en peper na smaak.

Jy kan maar hoef nie die baby marrows te grill nie. Ek het hulle op die grill gesit want dit bring die smaak beter uit. Braai jou ui en sit by die mince. Braai tot bruin en sit by jou sampioene en kruie. Sit jou chilli by en voeg die blikkie tamatie stukkie by. Jou vulsel vir die lasagne is nou reg. Was die baby marrows en sny in die lengte in halwe cm dikte snye. Grill hulle net vinnig of gebruik hulle net so. Sit eers 'n dun lagie van die mince mengsel in die oondbak en dan begin jy lagies maak. Sit dan die baby marrow eerste lagie op dan mince en bo op die mince so 5 teelepels creme fraiche en bietjie mozzarella en pecorino kaas. Dan weer 'n nuwe laag

baby marrow en so gaan jy aan. Elke laag creme fraiche mince en kaas. Eindig met die laag mince en strooi die laaste kaas bo oor en bak op 180c vir 30 minute in die oond. Lekker eet
Bron: Claudia Bellink