

Groente lasagna recept: gezond en smaakvol genieten

Groente lasagna recept: gezond en smaakvol genieten

Een groente lasagna is een heerlijke en voedzame maaltijd die past binnen een gezonde leefstijl. Waar de klassieke lasagne vaak wordt gemaakt met gehakt en bechamelsaus, kies je bij deze variant voor een rijkdom aan verse groenten. Dat maakt dit gerecht niet alleen lichter, maar ook kleurrijker en vol van smaak. In dit artikel ontdek je hoe je een groente lasagna maakt, welke ingrediënten je kunt gebruiken en geven we handige tips voor variatie.

Wat is groente lasagna?

Groente lasagna is een vegetarische variant op de traditionele lasagne. In plaats van vlees gebruik je groenten zoals courgette, aubergine, paprika en spinazie. Deze groenten worden afgewisseld met lasagnebladen en een rijke tomatensaus. Door ricotta, mozzarella en Parmezaanse kaas toe te voegen, krijgt het gerecht een romige en hartige smaak. Het resultaat is een voedzame ovenschotel die zowel vegetariërs als vleeseters zal verrassen.

Ingrediënten voor groente lasagna

Voor 4 personen heb je de volgende ingrediënten nodig:

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 rode [paprika](#)
- 1 gele paprika
- 200 g verse spinazie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenblokjes

- 2 el olijfolie
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 250 g lasagnebladen
- 250 g ricotta
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 150 g geraspte mozzarella
- Zout en peper naar smaak

Met deze basis kun je eindeloos variëren. Denk bijvoorbeeld aan champignons, wortel of broccoli voor extra groente.

Bereidingswijze stap voor stap

1. Groenten snijden

Snijd de courgette en aubergine in dunne plakjes. De paprika's snijd je in blokjes en de spinazie was je goed schoon.

2. Tomatensaus maken

Fruit de ui en [knoflook](#) in olijfolie. Voeg daarna de paprika toe en bak deze vijf minuten mee. Voeg de tomatenblokjes en Italiaanse kruiden toe en laat de saus tien minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met zout en peper.

3. Spinazie-ricotta mengsel bereiden

Bak de spinazie kort in een pan tot deze geslonken is. Meng vervolgens met ricotta en breng op smaak met peper en zout.

4. De lasagna opbouwen

Vet een ovenschaal in en begin met een laag tomatensaus. Leg hierop lasagnebladen en vervolgens een laag courgette en aubergine. Voeg daarna het spinazie-ricottamengsel toe. Herhaal dit tot de ingrediënten op zijn en eindig met tomatensaus, mozzarella en Parmezaanse kaas bovenop.

5. Bakken in de oven

Verwarm de oven voor op 180°C en bak de groente lasagna in 40 minuten goudbruin en gaar.

Tips voor variatie

- **Vegan groente lasagna:** vervang ricotta, mozzarella en Parmezaanse kaas door plantaardige alternatieven.
- **Extra smaak:** voeg geroosterde pijnboompitten of verse basilicum toe.
- **Gezondere variant:** gebruik volkoren lasagnebladen of maak zelf bladen van courgetteplakjes.
- **Minder calorieën:** kies voor magere ricotta en gebruik minder kaas.

Waarom kiezen voor groente

Groente lasagna is niet alleen een smaakvolle maaltijd, maar ook rijk aan voedingsstoffen. De groenten zorgen voor veel vezels, vitamines en mineralen. Daarnaast bevat dit gerecht minder verzadigd vet dan de traditionele lasagne met gehakt. Voor wie bewuster wil eten, is dit dus een uitstekend alternatief. Bovendien is groente lasagna ideaal om restjes groenten op te maken. Zo voorkom je voedselverspilling en kook je duurzaam.

Groente lasagna als meal prep

Dit gerecht is ook perfect om vooruit te koken. Je kunt de lasagna een dag van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. Opwarmen in de oven zorgt ervoor dat de smaken nog beter samenkomen. Invriezen is ook mogelijk: snijd de lasagna in porties, vries ze in en verwarm later eenvoudig opnieuw.

Een groente lasagna is een gezonde, kleurrijke en smaakvolle maaltijd die eenvoudig te bereiden is. Door te variëren met groenten en kruiden maak je telkens weer een andere versie. Of je nu vegetarisch eet of gewoon een dag zonder vlees wilt koken, dit recept is een heerlijke keuze voor het hele gezin.