

# Koken met Simeon



## Linzenlasagne

Met pesto en edelgistvlokken

**Bereidingstijd: 25 minuten + 30 minuten in de oven**

### Ingrediënten voor 3-4 personen

- 1 blik gekookte linzen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 pak volkoren lasagnebladen
- 1 courgette
- 1 (punt) paprika
- 1 winterwortel
- 2 tomaten
- ½ potje pesto
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels edelgistvlokken
- Olijfolie
- Zout en peper naar smaak

*Ervaart u wel eens een opgeblazen gevoel of gasvorming bij ui en knoflook? Probeer dan eens asafoetida (ook wel duivelsdrek genoemd). Dit is een specerij wat naar ui en knoflook smaakt, maar vaak beter wordt verdragen.*

### Benodigheden:

Koekenpan, ovenschaal, dunschiller, snijplank, mes en vergiet

### Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Pel en snipper de ui en snijd de knoflook fijn of gebruik een knoflookpers
- Snijd ook alle groenten, de courgette, paprika, wortel en tomaten in even grote stukken
- Verwarm een pan met 1 eetlepel olie en bak de uien glazig
- Voeg dan alle groenten toe en tot slot de knoflook (knoflook kan snel verbranden, dus vandaar is het verstandig het pas na de groenten toe te voegen)
- Voeg dan de Italiaanse kruiden, zout en peper toe naar smaak
- Spoel ondertussen de linzen om en laat ze uitlekken
- Als de groenten een tijdje gebakken hebben, voeg dan de tomatenblokjes en linzen toe en laat het geheel op matig vuur warm worden
- Bouw de lasagne op door eerst een laag groente saus op de bodem te verdelen
- Leg daar bovenop een laagje volkoren lasagnebladeren en ga zo door tot alles op is
- Eindig met de edelgistvlokken en een laagje pesto
- Plaats in de oven voor 30 minuten en laat het even rusten op het aanrecht alvorens u het serveert!

### EET SMAKELIJK!

#### Weetjes:

- Edelgistvlokken is een inactieve gist met een hartige (kaas-achtige) smaak heeft en een heerlijke aanvulling is bij pasta-gerechten. Daarnaast is het erg eiwit- en b-vitamine rijk en bevat het - in tegenstelling tot kaas - geen verzadigd vet!
- Wist u dat edelgistvlokken bij de reguliere supermarkt verkrijgbaar zijn? Een goed basis ingrediënt om altijd in huis te hebben om gerechten op smaak te brengen!



**De Eetvrouw**  
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wij stellen maandelijks, in samenwerking met “de Eetvrouw” een gerecht samen, speciaal gericht op een goede darmflora en voor mensen met een stoma.

We zullen hierbij een toelichting geven over de gebruikte voedingsstoffen in de gerechten.

*Pauline Kortbeek*

Allergie informatie: check altijd het etiket en de ingrediënten op allergenen die bij u van toepassing zijn.