LINZENLASAGNE MET ZOETE AARDAPPEL EN AUBERGINE

INGREDIËNTEN

De laagjes

- 2 aubergines, in dunne plakken
- Enkele eetlepels olijfolie
- 1 snufje zeezout
- 2 zoete aardappelen, gewassen, niet geschild, in dunne plakken
- 1 pakje volkoren- of speltlasagnevellen

De tomatensaus

- 1 scheut olijfolie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 stengels selderij, fijngesneden
- 4 el tomatenconcentraat
- 1 snufje zwarte peper
- 1 snufje zeezout
- 2 el gedroogde oregano
- 1 snufje kaneel
- 1 el gedroogde tijm
- 0.5 l water

De witte saus

- 4 à 6 el olijfolie
- ¼ kop kikkererwtenmeel (of ander meel)
- 500 ml plantaardige melk (vb. hennepmelk)
- ½ tl versgemalen nootmuskaat
- 1 snufje kruidenzout (herbamare)
- 1 snufje versgemalen peper

BEREIDING

1. Bestrijk de dunne schijfjes aubergine met olijfolie en bestrooi ze met zout. Gril ze in een paninimaker of bak ze op een grillrooster in een voorverwarmde oven (180°C) tot ze lichtbruin zijn.
2. Doe de schijfjes zoete aardappel in een kop koud water om ze fris te houden.
3. Doe voor de tomatensaus de olie in een pan en voeg de ui en knoflook toe. Voeg, als de ui begint te kleuren, de selderij, het tomatenconcentraat, peper, zout en de kruiden toe. Roer goed en voeg dan de linzen en het water toe. Doe het deksel op de pan en laat de saus 30 minuten koken op een laag vuur. Proef en kruid bij indien nodig.
4. Verhit voor de witte saus de olie in een pan. Doe het meel erbij en roer tot de olie volledig is opgenomen door het meel. Voeg beetje bij beetje de melk toe terwijl je blijft roeren met een garde tot je een gladde saus hebt. Voeg nu de kruiden en eventueel het voedingsgist toe. Proef en kruid indien nodig wat bij.
5. Verwarm de oven op 180°C.
6. Neem een grote ovenschaal en leg daarin eerst een laagje aubergines, daarop de zoete aardappelschijfjes, een laagje tomatensaus, een laagje lasagnevellen en ga zo verder tot alle ingrediënten op zijn. Eindig met een laag witte saus.
7. Zet de schaal 35 – 45 minuten in de oven. Als je met een scherp mes makkelijk door de lasagne kunt prikken, is het klaar!

Friska
Natuurlijk gezond met voeding

- 4 el voedingsgist (optioneel)