



#1 MEXICAANSE KETO-LASAGNE

[30min]

Voor: 4 | Koelkast: 3d | Schaal: 25x20cm | Bereid: 15 min | 180°C onafgedekt | Tot kaas goudbruin |
Lactose | Zuivel | Kosten: €3,75 pp

Macro's per portie: Kcal: 420 | Vet: 28 g | Eiwit: 32 g | Koolhydraten: 11 g



Porties: 4 personen

Totaal: 30 minuten



Moeilijkheid: Gemakkelijk

Oven: 180°C onafgedekt



Hoofdingrediënt: Courgette

Stijl: Mexicaanse KETO



Budget: Voordelig

Familie: Kindvriendelijk

- **KETO WAAROM:** Courgette bevat 95% water en slechts 2.7g koolhydraten per 100g vs pasta 25g KH per 100g - een slimme vervanger die je koolhydraten laag houdt. Komijn is rijk aan ijzer. Capsaïcine uit paprika draagt bij aan de smaakervaring en geeft een verwarmend effect.
- **KETO FOUT:** Courgette niet zouten = waterige lasagne! Zout trekt vocht uit cellen via osmose. Altijd 10 min zouten, dan drogen voor stevige structuur. Ook gehakt te snel bakken = taai vlees.

Ingrediënten (4 pers.)

- 500 g rundergehakt
- 2 courgettes (in dunne plakken gesneden i.p.v. lasagnebladen)
- 1 rode paprika, blokjes
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 200 g geraspte kaas (half jong, half mozzarella)
- 200 ml tomatenblokjes (zonder toegevoegde suiker)
- 2 el tomatenpuree
- 1 el olijfolie
- 1 tl komijn, 1 tl paprikapoeder, snuf chilipoeder
- Verse koriander (optioneel)



KIDS CORNER:

- • **Peuter-tip (2-4 jaar):** Kleine porties zonder chili. Laat kaas-regenbogen maken op bord.
- • **Kind-tip (5-12 jaar):** Laat kaas raspen (onder toezicht). Verstopt geraspte wortel in gehakt. "Mexicaanse laagjes-toren!"
- • **Tiener-tip (13+ jaar):** Leer over courgette vs pasta koolhydraten. Laat zelf kruiden doseren voor smaak.
- • **Partner-tip:** Voeg verse jalapeños toe voor extra kick. Serveer met guacamole en zure room - maak er een complete Mexicaanse avond van met dimmed lights en Spaanse muziek!

TIMING BREAKDOWN:

01

Voorbereiding (15 min)

- Min 1-5: Oven voorverwarmen (180°C), courgettes snijden en zouten (10 min rusten)
- Min 6-10: Ui, paprika, knoflook voorbereiden, pan opwarmen
- Min 11-15: Gehakt bruin bakken met kruiden, groenten toevoegen en sudderen

02

Oven (35 min)

- Min 16-20: Courgettes afdrogen, lagen opbouwen in ovenschaal
- Min 21-50: Bakken tot kaas goudbruin en randen bubbelen (30-35 min)

03

Rusten (5 min)

- Min 51-55: Laten rusten voor makkelijk snijden, garneren met koriander

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een ovenschaal (25x20cm) in met olijfolie.
2. Snijd de courgettes met een kaasschaaf of dunschiller in lange, dunne plakken. Leg op keukenpapier.
3. Snipper de ui fijn. Snijd de paprika in kleine blokjes. Pers de knoflook.
4. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
5. Fruit de ui en knoflook 2 minuten glazig (niet bruin laten worden).
6. Voeg het gehakt toe en bak rul in 3-4 minuten. Blijf roeren met een houten lepel.
7. Roer de kruiden erdoor (komijn, paprikapoeder, chili) en bak 30 seconden mee.
8. Voeg paprikablokjes, tomatenblokjes en tomatenpuree toe. Laat 5 minuten pruttelen tot ingedikt.
9. Begin met opbouwen: leg de helft van de courgetteplakken op de bodem, dan helft gehakt, dan helft kaas.
10. Herhaal de lagen. Eindig met kaas. Bak 30-35 minuten onafgedekt tot de kaas goudbruin is en de randen beginnen te bubbelen (kerntemperatuur vlees: 75°C).
11. 5 minuten laten rusten voor makkelijk snijden - dekking voorkomt uitdrogen. Garneer eventueel met verse koriander.

- **BEWAREN & MEAL PREP:**

Koelkast: 3 dagen in afgedekte bakje. Opwarmen: 3 min magnetron of 15 min oven (160°C).
Vriezen: 3 maanden in porties. Ontdooien: koelkast overnight, opwarmen in oven voor beste textuur. Meal prep tip: Perfect voor batch cooking. Maak dubbele portie, vries helft in.
Courgette blijft perfect na ontdooien.

- **SLIMME SUBSTITUTIES:**

Courgette vervangen: Aubergine (hartig) | Koolrabi (krokant) | Radijs (pittig) | Witlof (bitter).
Rundergehakt vervangen: Lamsgehakt (intensier) | Kalfsgehakt (zachter) | Kalkoengehakt (mager). Kaas opties: Extra mature cheddar (scherp) | Manchego (nootachtig) | Pecorino (zoutig)