



## OERsterk Courgette lasagne

### Ingrediënten:

- 3 courgettes, overlangs gesneden in plakken met de kaasschaaf
- 2 wortelen, in dunne plakjes
- 1 stengel bleekselderij, in plakjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 prei, in ringen
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- Italiaanse kruiden: verse tijm, rozemarijn, basilicum
- 2 blikjes tonijn in water (uitlekgewicht 185 g)
- cashewnotentopping volgens recept
- kokosolie of boter

### Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Vet de ovenschaal in met kokosolie of roomboter.
- Zoek de mooiste plakken courgette uit en zorg dat je voldoende plakken hebt voor 3 lagen in je ovenschaal.
- Snijd de overgebleven courgette in kleine stukjes.
- Beleg de ovenschaal met de eerste laag courgette.
- Zet een pan op het vuur en verhit hierin wat kokosolie of boter.
- Fruit hierin de uien glazig met de knoflook en Italiaanse kruiden.
- Voeg de wortel en de bleekselderij toe en voeg na 5 min. de champignons en de blokjes courgette erbij en stooft het geheel gaar.
- Breng de groenten met wat zout en peper op smaak.
- Kook wat water en giet dit over de cashewnoten tot ze onderstaan.
- Laat ondertussen de tonijn uitlekken in een vergiet of zeef.
- Haal de pan van het vuur en voeg de gesneden prei toe.
- Beleg de eerste laag courgette met het groentemengsel en verdeel dan de tonijn erover.
- Herhaal dit voor de courgette, groentemengsel en tonijn.
- Eindig met een laag courgette.
- Maak de topping voor over de lasagne en smeer het over de bovenkant.
- Zet de lasagne voor 10-20 min. in de oven of totdat de bovenkant krokant en goudbruin is. Dit kan per oven verschillen.

### Ingrediënten cashewnotentopping: -

- 140 gr cashewnoten
- 18 ml citroensap
- 1 el water
- ½ tl Keltisch zeezout, fijngemalen
- ½ sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geplet en fijngehakt
- wat peper, versgemalen
- heet water

Bereiding: Doe de cashewnoten in de beker van een staafmixer en voeg heet water toe tot ze onderstaan. Laat ze nu minimaal 10 min. weken. Giet de cashewnoten af en voeg de andere ingrediënten toe. Pureer de noten en breng verder op smaak naar eigen inzicht.