

FIT & GEZOND LEVEN VEGAN LASAGNA

vegan

BOLOGNAISE SAUS

1,5 kop fijne soja brokken.
700 ml tomaten passata,
2 EL olijf- of sesamolie,
3 uien in halve maanljes,
4 wortelen in kwartjes,
1 rode paprika in blokjes,
bakje champignons in schijfjes,
broccoli roosjes en stelen
(klein gesneden),
1 tl kruidenzout,
1 laurierblad,
3 EL pesto,
3 EL rijststroop,
½ kop shoyu,
1 kop water

BECHAMELSAUS

1 liter sojamelk,
4 EL bloem naar keuze,
4 EL olijfolie,
groentebouillon,
2 EL witte miso,
1 EL witte amandelpasta,
kruidenzout
Lasagne vellen,
1 blok mochi

BEREIDING

Bolognese saus: Week de sojabrokken een half uur in het water met shoyu. Sauteer de uien met een snufje zeezout tot ze glazig zijn. Voeg dan de wortelen en sauteer 5 minuten meer. Voeg paprika, broccoli en champignons toe. Bestrooi de groenten met het kruidenzout en voeg een laurierblad toe. Laat het 3 minuten verder stoven. Voeg dan de sojabrokken toe en ¼ van het weekvocht. Als de groenten bijna gaar zijn, voeg dan de passata toe en laat nog lekker sudderen. Voeg pesto, rijststroop en kruidenzout toe.

Bechamelsaus: verhit de olie in een pannetje op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en maak goed los met een klopper, zodat er geen klonters blijven. Laat de bloem dan 2 minuten bakken in de olie zodat de meetsmaak verdwijnt. Klop alles opnieuw los en voeg geleidelijk de sojamelk toe. Breng aan de kook en doe er de groentebouillon, amandelpasta en de witte miso bij. Blijf voortdurend roeren om klonters en aanbranden te voorkomen. Laat nog 1 - 2 minuten pruttelen. Het is goed als je de saus niet te dik maakt anders wordt de lasagne te droog.

Lasagne: Verwarm de oven voor op 180 graden. Olie een ovenschaal in en bedek de volledige bodem met lasagnevellen. Spreid hierover een laag bolognaisesaus en bedek vervolgens met een laagje bechamelsaus en een nieuwe laag lasagnevellen. Herhaal dit proces en eindig met een toplaag van witte saus. Rasp de gedroogde mochi op je witte saus en laat die wat in je saus zinken om uitdrogen te voorkomen. Stop de lasagne 30 - 45 minuten in de oven. Haal de lasagne eruit en laat 10 minuten rusten.

EET SMAKELIJK!