

Zoete aardappel lasagne

Recept voor nieuwe moeders: Dit recept zit boordevol goede eiwitten en vetten voor de net bevallen moeder. Het geeft je energie om in deze intense tijd. Rust is belangrijk maar er wordt veel van je lichaam in deze periode gevraagd; vooral als je je kindje nog volop zelf mag voeden. Het is dan super belangrijk dat je zelf ook waardevolle vitamines en mineralen binnenkrijgt: je kindje pakt toch wel wat het nodig heeft!

Een (zelfgemaakte) kiemensalade erbij zorgt voor acute extra energie! Zet die maar zo vaak mogelijk op je menu.

Ingrediënten

3-4 zoete aardappels (ca 500 gr)
 2 ui
 2 preien (kleine)
 400 gr gemengde paddenstoelen
 600 gr gesneden boerenkool
 200 gr rode linzen (even gekookt vooraf)
 100 gram walnoten (of gemengde noten)
 200 ml haver crème of kokoscrème
 2 eieren
 20 gram zelfgemalen lijnzaad
 25 gram zonnebloempitten
 25 gram hennepzaad
 Evt. 100 gr geraspte kaas
 4 takjes tijm
 1 theelepel kerrie
 1 theelepel kurkuma
 1 theelepel kardemom
 Peper en zout
 Olijfolie



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).

Schil de zoete aardappels en snijd in zo dun mogelijke plakjes met behulp van een mandoline of keukenmachine.

Bak in een droge koekenpan de zonnebloempitten een paar minuten goudbruin. Zet ze apart en giet olijfolie in de warme pan. Bak hierin alle kruiden (behalve de tijm) een paar minuten.

Haal de schil van de ui en hak fijn. Snijd de paddenstoelen in grove stukken. Maak de prei schoon en snijd in dunne ringen. Voeg de ui een prei toe aan het kruidenmengsel en bak de ui en preiringen 2-3 minuten goudbruin. Voeg de paddenstoelen toe. Ris de blaadjes tijm van de takjes en bak 5 minuten. Schep de boerenkool door het groente mengsel en bak 2 minuten mee.

Schep de haver crème door het groentemengsel en breng op smaak met peper en zout. Giet de linzen af, spoel ze voorzichtig onder koud water af, laat ze uitlekken en meng ze door de groenten. Meng als laatste de geklopte eieren door het geheel.

Verdeel 1/3 van het mengsel over de bodem van een ovenschaal. Voeg bij elke laag de noten en zaden eroverheen en leg als laatste laag de plakjes zoete aardappel er op (zoals je ook een lasagne zou maken). Schep nog eens een deel van het mengsel en het notenmengsel over de zoete aardappels. Maak wederom een laagje met zoete aardappelplakjes. Verdeel het laatste deel van de groenten over de zoete aardappels.

Bestrooi de laatste laag zoete aardappel eventueel met de geraspte kaas. Zet de zoete aardappel ovenschotel 35 minuten in de oven tot de groenten gaar zijn en de bovenkant mooi bruin.