

- 500 gram courgette
- 1 blikje tonijn naturel
- 14 groene olijven
- 200 gram tomatenblokjes
- 100 gram geraspte kaas
- 20 gram parmezaanse kaas
- 10 gram Italiaanse kruiden
- zout en peper

Lasagne met tonijn

Bereiding ;

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de courgette in dunne plakken met een kaasschaaf of mandoline.
3. laat de tonijn uitlekken en doe deze in een kom.
4. Snijd de olijven en kleine stukjes en doe deze bij de tonijn.
5. Meng de kruiden en de tomatenblokjes door de tonijn en olijven.
6. Beleg de ovenschaal met een derde van de courgette. Schep de helft van het tonijnmengsel erop en beleg met 50 gram geraspte kaas. Doe dit 2 keer.
7. Als laatste weer een laag courgette met daarop de geraspte Parmezaanse kaas.
8. Plaats de schaal voor 30 minuten in de oven.

Nutrition Facts

Tonijn lasagne koolhydraatarm

Amount Per Serving (2 g)

Calories 462Calories from Fat 126

% Daily Value*

Total Fat 14g**22%**

Total Carbohydrates 17g**6%**

Protein 56g**112%**

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.