

Courgette! Een verrukkelijke en veelzijdige vrucht.

Ja, je moet er natuurlijk van houden maar Courgette is een erg gemakkelijke vrucht die zich in veel gerechten lekker laat smaken.

Hieronder een aantal gerechten met Courgette.

Courgette soep met een Oosters tintje



Ingrediënten:

Courgettes (niet te groot)	3 tot 5 stuks (ongeveer 1Kilogram)
Uien	2 stuks
Knoflook	2 tenen
Currypasta	2 eetlepels (naar smaak, rode gele of groene currypasta)
Groenten bouillon	1 liter
Kokosmelk	2 dl tot 4 dl
Limoen	2
Koriander	Vers nb
Zout peper	nb

Maak de uien en knofloken schoon en bak ze op laag vuur aan.

Maak intussen de courgettes schoon en snijdt deze in kleine stukken en voeg deze bij de reeds gebakken ui en knoflook. Voeg nu ook de currypasta toe en bak alles tezamen een minuutje of 2 op middelmatig/hog vuur.

Blus het mengsel af met de groentebouillon en laat dit aan de kook komen. Maak nu de soep met een blender zo glad als je zelf wenst en voeg de kokosmelk toe. Doe dit ook naar smaak en voeg 1 of 2 verpakkingen kokosmelk a 2dl toe. Laat de soep nu niet meer aan de kook komen ivm de kans op schiften

Snijdt 1 limoen middendoor en knijp beide helften leeg in de soep. Snijd de verse koriander fijn en serveer deze naar smaak toe aan de soep bij het opdienen.

De andere limoen in schijven snijden en deze bij de soep serveren om zelf bij het eten toe te voegen.

Smakelijk eten

(

(Courgette en paprika de oven

Peperoni e zucchini ripieni.

Hier nog een gerechtje dat we jaren terug leerden in onze kookclub

Gevulde paprika en courgettes voor 4 personen.

Eenvoudig en zeer rijk van smaak.

Ingrediënten

2	<i>paprika's</i>
2 kleine	<i>courgettes</i>
100 gram	<i>oud brood zonder korst</i>
1 losgeklopt	<i>ei</i>
paar takjes	<i>peterselie</i>
100 gram	<i>gerookte ham in blokjes</i>
1 teentje	<i>knoflook</i>
1 eetlepel	<i>parmezaanse kaas</i>
1 theelepel	<i>oregano</i>
nb	<i>zout</i>
nb	<i>peper</i>

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C

Snijd de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten.

Snijd de courgettes in de lengte doormidden en verwijder met een lepel voorzichtig het middenvruchtvlees . (Let op, je kunt de uitgeschepte courgette in blokjes snijden en in b.v. minestrone soep toevoegen)

Week het brood in een beetje melk of water. Knijp het uit en meng het met de losgeklopte ei, ham, peterselie, knoflook, oregano en kaas. Vul hiermee de courgettes en de paprika's en leg de gevulde groenten in een ingeoliede bakschaal.

Bedruip ze allemaal, royaal, met olijfolie en zet ze gedurende 30minuten in de voorverwarmde (180gr C) oven bruin en gaar.