

BOLCOURGETTE IN TOMATENSAUS

WORTEL
SCHieten

INGREDIËNTEN

- 5 bolcourgettes
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten
- 1 blik tomatenpuree,
- peterselie
- 1 rode paprika
- 1 blokje groentebouillon
- zout

Wortel Schieten
is een project van:

Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine



Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:

BEREIDINGSWIJZE:

1. Snij de courgette in blokjes.
2. Snij de knoflook fijn.
3. Snij de tomaat, rode paprika in blokjes, snij de peterselie fijn.
4. Verhit een flinke laag olie in een pan en frituur de courgette. Doe dit in porties en schep ze met een schuimspaan uit de pan als ze gaar zijn.
5. Verhit in een andere pan olie. Voeg de knoflook, tomatenpuree, peterselie, rode paprika, groente bouillon hieraan toe. En laat 5 minuten pruttelen.
6. Voeg de courgette toe aan de saus. Roer goed. En laat nog 5 minuten pruttelen.
7. Serveer het warm.

Eet smakelijk!

Gang: bijgerecht

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4



TIP:

De bolcourgette heeft een zachte en neutrale smaak. Door z'n bolle vorm een ideale groente om te vullen. De bolcourgette wordt geteeld in de kleuren donkergroen, lichtgroen en geel. De gele courgette smaakt hetzelfde als de groene.

