

Courgette



Bijgerecht

Groente

4 personen

Land: Italië

Bereidingstijd: voorbereiding: 15 minuten bereiding: 10 minuten

Seizoen: maart t/m oktober uit Holland



Ingrediënten

- 1 el zonnebloemolie
- 2 courgettes, met de kaasschaaf in de lengte in linten gesneden
- 10 in de schil gekookte nieuwe krieltjes, doormidden gesneden
- 1 teentje teentje knoflook geperst
- versgemalen peper en zout
- 2 el pijnboompitten lichtbruin geroosterd in een koekenpan
- voor de pesto: 1 flinke bos basilicum in pot, 2 teentjes knoflook, 2 flinke volle eetlepels pijnboompitten, olijfolie, 50 gram parmezaanse kaas

Bereidingswijze

1. Meng alle ingrediënten voor de pesto, behalve de olijfolie door elkaar, bijvoorbeeld in de blender, en giet er steeds kleine beetje olijfolie bij totdat de pesto de gewenste dikte heeft. Schep in een potje die goed af is te sluiten en giet er nog wat olijfolie over zodat alles onder staat. Zo is de pesto minstens nog een maand goed houdbaar.
2. Verhit de olie in een hete wok en laat de courgette linten met de knoflook zachtjes 10 minuten bakken tot ze net gaar zijn en niet bruin zijn. Voeg de krieltjes toe en schep om tot die ook warm zijn. Breng op smaak met zout en peper. Schep op 4 borden.
3. Strooi er de geroosterde pijnboompitten over en garneer de zelfgemaakte pesto over de warme groenten.

Tenslotte

De courgette is een langwerpige vruchtgroente met een lengte van tussen de 10 en 25 centimeter. De groente is familie van de komkommer en heeft een zachte, neutrale smaak. De courgette is het lekkerst als die nog klein en maximaal 30 cm (350 gram) lang is. In Nederland wordt vanaf 7 cm (50 gram) lengte geoogst. Een courgette heeft geen uitgesproken smaak van zichzelf, die moet vooral komen van de andere ingrediënten in een courgette-recept.

Courgettes groeien in Nederlandse kassen en kunnen vanaf half juni ook in de volle grond worden uitgeplant. Courgettes moeten een gave schil hebben en stevig aanvoelen. Voor

Courgette met tomaat. Verwarm de oven voor op 190 ° C. Snijd 2 uien en 1 teentje knoflook fijn. Snijd 2 courgettes en 5 tomaten in dunne schijfjes, rasp 25 gr Parmezaanse kaas en neem de blaadjes van 2 takjes tijm. Bak de uien en knoflook in een pan met wat olijfolie op een zacht vuur, tot ze zacht maar niet gekleurd zijn. Doe ze dan op de bodem van een ingevette ovenschaal. Doe afwisselend rijtjes van courgette en tomaat plakjes bovenop de uien, bestrooi met de tijm, wat zout en peper en besprenkel alles dan met een beetje meer olijfolie. Bak ongeveer 25 minuten. Kijk dan of de groente zacht is, anders iets langer bakken. Strooi er dan de kaas over en bak nog eens 5-10 minuten. Voor een **Courgette en wortel linsalade** maak je 1 grote winterwortel en 1 courgette schoon en snijd er met behulp van een kaasschaaf lange linten af. Verhit 2 el kruidenboter in een koekenpan en bak de groentelinten in ongeveer 10 minuten gaar maar niet bruin. Laat ze afkoelen tot lauwwarm. Courgette smaakt uitstekend bij kip. Probeer eens **Courgette met kipkarbonade.** Schil 2 grote courgettes of 4 kleintjes met de kaasschaaf. Snijd de schil in lange repen van 2 à 3 mm breed. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Wrijf 4 kipkarbonades in met zout en 2 el ras-al-hanout (Arabisch kruidenmengsel). Leg deze kip met 1 gesnipperde ui, 2 geplette tenen knoflook en 3 plakjes citroen in een met olijfolie ingevette ovenschaal, sprenkel er gul olijfolie over en zet in de oven op 180 graden - voorverwarmen hoeft niet. Bak 30 minuten; draai in die tijd de kip nog eens om. Voeg dan de blokjes courgette toe, bak nog eens 30 minuten en schep tussentijds weer een keer om, terwijl je wat zout toevoegt. Breng een pannetje water met zout aan de kook en blancheer daar de courgetteslierten in tot ze net zacht worden. Laat uitlekken. Roer nog een el ras-al-hanout door 125 ml zure room. Verdeel de courgetteslierten over de kip en garneer met de zure room. Ik zou er bulgur of couscous bij geven.