

# Zoodles



## Bijgerecht

pasta

**4 personen**

**Land:** Italië

**Bereidingstijd:** 10 minuten

**Seizoen:** Hele jaar door



## Ingrediënten

- 2 middelgrote courgettes
- het sap van 1 grote citroen
- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- 1/4 kopje geraspte Parmezaanse kaas
- zeezout en zwarte peper naar smaak

## Bereidingswijze

1. Draai in de spiralizer de courgettes volgens de aanwijzingen van de fabrikant tot dunne sliertjes (zie foto boven).

2. Klop in een kom de olijfolie en citroensap tot een dressing. Voeg de courgetteslierten toe en meng door elkaar. Strooi de Parmezaanse kaas erover en meng weer. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

## Tenslotte

De eerste keer dat ik van een spiraalsnijder of julliennesnijder hoorde, was in een video van een Amerikaan op Youtube. Hij gebruikte de "Veggetti" om een lekkere lunch klaar te maken met spaghetti gemaakt courgette. Samen met wat uien, kip met Italiaanse kruiden, hot sauce en sriracha. De Veggetti blijkt hier niet algemeen verkrijgbaar te zijn. Maar wij hebben de GEFU Spirelli die in de Allerhande van Albert Heijn heeft gestaan. En daardoor dus erg populair is. Hij ziet er ook vrijwel hetzelfde uit als de Veggetti. Dit keukenaccessoire is vooral erg populair geworden door de opkomst van koolhydraatarme low carb en no carb diëten en levensstijlen waarbij je geen (witte) koolhydraten eet, zoals Paleo. Want het weglaten van suikers en koolhydraten uit je voeding, zorgt voor fantastische resultaten met afvallen. Het is dan ook niet gek dat de Paleo lifestyle steeds populairder wordt. Dat betekent dus ook dat je geen echte spaghetti gemaakt van granen meer eet. Zowel wit als volkoren zijn niet toegestaan als je zo'n dieet heel strikt volgt. De naam is een samenvoeging van noodles en zucchini (courgettes) Erg lekker is een **Zoodlessoep met garnalen** voor **2** personen. Maak 1 rode en 1 gele paprika's schoon en snij in dunne reepjes. Verwijder de zaadjes uit 1 rode peper en snij fijn. Verhit 1 el kokosolie in een wok en bak hierin de paprika en peper 3 minuten. Voeg 200 gr Oosterse roerbakmix toe en bak 5 minuten mee. Voeg 1 bouillontablet en 750 ml water toe en breng aan de kook. Maak ondertussen sliertjes van 1,5 courgette met de spiraalsnijder. Draai het vuur laag als de soep kookt en voeg 125 gr garnalen en courgette toe. Breng op smaak met 2 el kokos aminos (verkrijgbaar bij o.a. EKO-plaza), zout en peper. De soep is klaar als de garnalen gaar zijn. Tot slot de **Zoodles Pad Thai**. Klop in een kleine kom 2 el bruine suiker, sap van een limoen, 1 tl azijn, 2 eetlepels vissaus en 1 eetlepel kokos aminos samen tot een Pad Thai saus. Zet opzij. Met behulp van een spiralizer maak je van 2 courgettes "noodles". Leg ze in een kom en zet apart. Verhit 1 el arachide olie in een wok en voeg 1 kopje in blokjes gesneden tofu en 200 gr grote garnalen toe en roerbak de tofu lichtbruin en de garnalen roze zijn. Drie fijngehakte teentjes knoflook toe en roerbak nog 1 minuut. Duw de tofu en garnalen aan één zijde van de wok en breek 2 eieren in de andere kant. Met behulp van een spatel roer de eieren tot een roerei. Voeg de helft van 1 kopje taugé en een handje pinda's en de helft van 5 fijngehakte lenteruitjes in de wok. Voeg de saus toe en kook 2 minuten. Voeg de zoodles toe in de wok roerbak even. Serveer en garneer met een handje taugé, lenteui en pinda's. Tot slot **Zoodles a la carbonara**. Gebruik een spiralizer om zoodles te maken van 4 courgettes. Smelt 1 el kokosolie in een koekenpan boven middelhoog vuur en bak hierin 150 gr spekjes. Voeg daarna 250 gr champignons in plakjes toe en bak deze mee. Bak tot slot kort de zoodles even mee tot deze zacht zijn. Pureer 4 gesneden teentjes knoflook, 1 geschild avocado, 1 el gesneden bladpeterselie, 1 fijngesneden sjalot, 1 tl witte wijnazijn en 2 eieren tot een egale massa. Roer dit nu door de zoodles en verwarm nog even mee, serveer op of los van de zoodles.