



Ruud 's Kookboek

Courgetterecepten / v3.4

Inhoudsopgave.

Aardappel-courgetteschotel met feta.	3
Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.	4
Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella.	5
Biefstukje met courgette.	6
Courgette-citroenmuffins.	7
Courgette-gehaktspiesen.....	8
Courgettepesto.	9
Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.	10
Courgettesalade.	11
Courgettesoep met brie.	12
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).	13
Gefrituurde courgetterondjes.	14
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.	15
Gegrilde rode mul met venkel en courgette.	16
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.....	17
Gemengde groenten (airfryer).....	18
Gestoofde saucijs in courgette met spaghetti.	19
Gevulde courgette rolletjes I.	20
Gevulde courgette rolletjes II.....	21
Hartige quiche met tomaat en courgette.	22
Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).....	23
Kabeljauw met venkel en courgette risotto.	24
Krokante courgette kaasplakjes.	25
Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.	26
Lasagna met paprika, courgette en gehakt.	27
Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.	28
Mexicaanse bonen met courgettes en tacochips.	29
Pasta met courgette en Parmezaanse kaas.....	30
Pitatosti met chorizo en courgette.....	31
Risotto van tomaat en courgettes.....	32
Roergebakken kip met courgette en pesto.	33
Romige volkorenspaghetti met courgette en champignons.	34
Tortilla met tonijn en courgette.	35
Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.	36
Gebruikte afkortingen.....	37

Aardappel-courgetteschotel met feta.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

225 g aardappeltjes,
kriel-
½ courgette
1 ei, (scharrel-)
75 g feta
1 tl kruiden, Italiaanse,
met knoflook
2 el melk
1 el olie
- peper
1 sjalotje
- zout
½ el olie, om in te
vetten

- ovenschaaltje, hoog, Ø
ca. 15 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of
gasovenstand 4.
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit het sjalotje zachtjes goudgeel.
Voeg de krieltjes toe en bak ze zachtjes mee.
Was intussen de courgette en snijd hem in
blokjes.
Scheep de courgette en de kruiden door de
krieltjes en laat het ca. 5 min. meebakken.
Breng het mengsel op smaak met zout en
peper.
Splits intussen het ei boven twee kommen.
Prak de feta fijn.
Roer de feta en de melk door de eierdooier.
Klop het eiwit stijf en scheep het voorzichtig
door het fetamengsel.
Vet de ovenschaal in.
Scheep het aardappel-courgettemengsel erin.
Scheep het fetamengsel erop en strijk het
voorzichtig uit.
Bak de schotel in het midden van de oven in ca.
15 min. gaar en goudbruin.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Carta, Nederlands
Asperge Centrum

Ingrediënten

1 bdl asperges, groene
1-3 spr bieslook
1 biet, rode
½ citroen, sap van
3 courgettes
½ bk daikonkers
1 bs dille
250 g doperwtjes
1 el garam masala
2 cm gember
2 tn knoflook
12 loempiavellen
2 el mosterd
1 dl olie, olijf-
½ peper, chili-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
4 el suiker
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de courgettes in lange plakjes en rooster die.
Giet er olijfolie over en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Kook de doperwtjes en de asperges enkele min. en laat ze vervolgens in koud water schrikken.
Snijd de asperges in stukken.
Bak de knoflookteentjes, de chili en de lente-ui in wat olijfolie in een wok.
Voeg onmiddellijk de asperges, de doperwtjes en de garam masala toe.
Bak het geheel al roerend 1 min. en neem de pan van het vuur.
Smeer de loempiavellen in met olie; verdeel er het groentemengsel over en vouw ze tot een driehoek.
Bak ze in 10 min. in een hete oven (200°C) knapperig.
Maak in een blender een saus van de dille, de peterselie, de mosterd, de gember en 4 el water en voeg een scheut olijfolie en wat peper en zout toe.
Maak een garnituur van de in reepjes gesneden daikonkers, de rode biet en het bieslook, op smaak gebracht met wat olijfolie en citroensap.
Leg de courgette op een bord, leg er 2 loempiaatjes en vervolgens het garnituur op en giet er de groene saus over.

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes,
1 ciabatta (afbak), in
plakjes
1 courgette, in plakjes
2 tn knoflook
2 bol mozzarella, in
plakjes
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
- zout

Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee.
Denk ook aan peper en zout.
Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld.
Steek de barbecue aan.
Gril de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant.
Leg ze op een schaal.
Gril de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar.
Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook.
Leg de courgette op het brood.
Verdeel de mozzarella over de courgette.
Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.

Tip:

Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: 485 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Biefstukje met courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: SamsomHuisarts.com

Ingrediënten

2 biefstukjes,
gemarineerd
- boter
1 courgette, flinke
25 g kaas, 20+,
geraspte
4 kroketjes, aardappel-
(uit de diepvries)
- kruiden, Provençaalse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie!
Snijd intussen de courgette in vrij dikke plakjes.
Doe er de geraspte kaas op.
Strooi er wat Provençaalse kruiden overheen.
Zet de courgette plakjes in de oven bij de aardappelkroketjes.
Verwarm een koekenpan met 2 mp boter en doe vervolgens de biefstukjes erin.

Je kunt heerlijke gemarineerde malse biefstukjes kopen bij de supermarkt tegen zeer redelijke prijs, vooral als ze in de aanbieding zijn.

Bak de biefstukjes 1½ min. aan iedere kant.
Maak de bordjes op met de biefstuk en de courgette plakjes en serveer de aardappelkroketjes erbij.
Smakelijk eten!

Courgette-citroenmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

140 g bakmeel, zelfrijzend
1 citroen
½ courgette
50 g kaas, room-
1 ei, middelgroot
90 ml melk, volle
5 g munt, verse
40 ml olie, zonnebloem-
140 g suiker, kristal-,
fijne
¼ tl zout

- papieren cupcake-
vormpjes
- muffinvorm met 6
holten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de vrucht en pers een halve citroen uit.
Rasp de courgette grof en meng die met 1 el citroensap.
Klop het ei met een garde los in een mengkom.
Voeg de courgette, de olie, de melk, 120 g suiker en ½ van het citroenrasp toe en meng het goed door elkaar.
Zeef het bakmeel en het zout boven de mengkom en spatel het door het eimengsel.
Bekleed de muffinvorm met de papieren cupcakevormpjes en verdeel het beslag erover.
Bak de muffins in 25-30 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en laat ze 10 min. afkoelen in de vorm.
Haal ze uit de vorm en laat ze nog 30 min. afkoelen op een rooster.
Maal de rest van de suiker met de rest van het citroenrasp en de muntblaadjes in een hakmolentje.
Verdeel de roomkaas over de afgekoelde muffins en bestrooi ze met de citroenmunt-suiker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 240 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Courgette-gehaktspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
300 g gehakt, runder-
2 tl kerriepoeder
± 3 el olie
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2 el sap, citroen-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

Tip:

Serveer de spiesen met gepofte aardappel en crème fraîche.

Courgettepesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllesOverItaliaansEten.nl

Ingrediënten

20 g basilicum
150 g courgette
1 tn knoflook
- olie, olijf-
40 g Parmigiano
Reggiano
- peper, versgemalen
40 g pijnboompitten
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Was de courgette en verwijder vervolgens de bovenkant en de onderkant.

Snijd de courgette in de lengte in 4 gelijke delen.

Nu is het heel eenvoudig om met een klein mesje de zaadjes uit de courgette te verwijderen.

Haal de knoflook uit de schil en snijd deze in grove stukken.

Hak de pijnboompitjes voorzichtig al een klein beetje fijn.

Snijd de Parmigiano Reggiano in kleine blokjes, zodat deze gemakkelijk verwerkt kan worden in de pesto.

Bereiding.

In tegenstelling tot pesto welke volledig wordt bereid op basis van basilicum, wordt in dit recept voor courgette pesto geen vijzel gebruikt.

Doe de courgette, de basilicum, de Parmigiano Reggiano, de knoflook en de pijnboompitten in een keukenmachine of in de staafmixer.

Voeg alvast wat olijfolie toe en zet het apparaat waarvoor je hebt gekozen aan.

Als je klaar bent met de keukenmachine of de staafmixer, heb een mooie gladde substantie. Voeg de olijfolie naar eigen inzicht toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zeezout.

Zet de machine nog 1x aan en proef daarna of je tevreden bent over de smaak van deze courgettepesto.

Als dat het geval is, kun je de pesto gebruiken.



Parmigiano Reggiano

Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
2 courgettes
1 hv dille
200 g garnalen
200 g mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

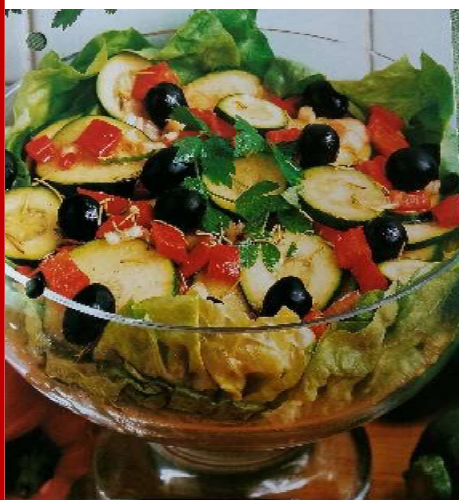
- grillpan

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de grillpan.
Schaaf de courgettes in lange plakken en bestrijk ze aan beide kanten met olijfolie. Gril ze in een paar minuten aan beide kanten goudbruin.
Laat ze afkoelen en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Roer de mascarpone los met de citroenrasp en versgemalen peper.
Leg de courgetteplakken naast elkaar op een snijplank en bestrijk ze steeds met een lepel mascarpone.
Verdeel de garnalen en dille erover.
Rol de courgetteplakken losjes op en leg ze op een schaal of borrelplank.
Steek ze eventueel vast met een prikker.

Courgettesalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekturama

Ingrediënten

4 el citroensap
2 courgettes
1 mp mosterd
2 el olie
12 olijven, zwarte, ontpitte
2 paprika's, rode, grote - peper
2-3 tk peterselie
1 mp tijm, gedroogde
½ tl rozemarijn, gedroogde
2 el saus, frites-
1 krp sla, gewassen en gedroogd
2 tl suiker
- zout

Bereiding.

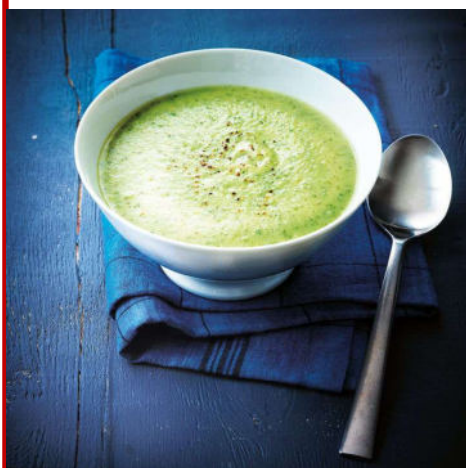
Was de courgette en snijdt de uiteinden eraf.
Snijd de courgettes overdwers in plakken.
Gebruik daarvoor bijv. de iets breder gestelde komkommerschaaf.
Klop de olie met het citroensap, de mosterd, de tijm, de rozemarijn en de suiker tot een goed gemengde dressing.
Voeg naar smaak wat zout toe.
Was de paprika's en snijd deze overlangs door.
Neem de zaadlijsten met zaad weg.
Verwijder de steeltjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes van ½ x ½ cm.
Snijd de olijven overlangs door.
Houd er een aantal apart voor de garnering en snipper de rest fijn.
Meng de dressing met de plakjes courgette, de stukjes paprika en de gesnipperde olijven.
Maak de salade naar smaak af met citroensap, peper en zout.
Schep de slasaus door de blaadjes kropsla en dresseer de sla in een slabak.
Breng de courgettesalade over in de slabak.
Garneer de salade met de halve olijven en wat takjes peterselie.
Dien de salade koel, maar niet rechtstreeks uit de koelkast, op.

Tips:

Vervang de paprika's eens door 200 g gepelde en ontpitte, in stukjes gesneden (vlees)tomaten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Courgettesoep met brie.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Courgettesoep.nl

Ingrediënten

200 g aardappelen,
geschild en in blokjes
850 ml bouillon,
groente-
135 g brie (zonder
korst), in blokjes
300 g courgettes,
doormidden en in
plakjes gesneden
150 g prei, fijngesneden
½ kl tijm, gedroogde

Bereiding.

Doe de groenten, de bouillon en de tijm in een grote pan.

Breng aan de kook, dek af en laat 12-15 min. sudderen tot de groenten zacht zijn.

Voeg de brie toe en roer tot hij gesmolten is. Dek de pan niet af, want de kaas is al na 1-2 min. gesmolten.

Pureer de soep en verhit weer snel.

Breng de courgettesoep met peper op smaak en serveer in warme kommetjes.

12

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spruitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spruitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.

'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.

Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.

Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).

Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gefrituurde courgetterondjes.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

2 el bloem
500 g courgette
1 bs dille, verse
1 ei
1 tn knoflook
- olie, plantaardige
- room, zure
6 uitjes, lente-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng geraspte courgette, dille en lente-ui.
Voeg zout naar smaak toe, toer goed door.
Roer het ei erdoor tot het goed gemengd is en meng dan ook de bloem erdoor.
Meng als laatste de knoflook erdoor.
Verhit 2 el olie in een grote koekenpan op hoog vuur.
Scheep steeds een eetlepel van het mengsel in de pan en bak de courgetterondjes 3 min., tot ze bruin zijn, draai om en bak ook de andere kant goudbruin.

Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ronald Giphart

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 citroen, zest van
3 el citroensap
2 courgettes, kontjes
eraf
4 el olie, olijf-
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schaaf met een kaasschaaf de courgettes over de lengte in repen.
Scheep de courgette over in een ruime kom en voeg 2 el olijfolie toe.
Scheep even om.
Zet een grillpan op het vuur en grill hierin de courgettereppen aan weerskanten totdat een mooi patroon ontstaat (ca. 1 min. per kant).
Leg de courgette op een grote schaal.
Je kunt er nu voor kiezen de repen in de koelkast te bewaren voordat je ze opdient, maar je kunt ze ook lauwwarm serveren.
Strooi de basilicumblaadjes en de citroenzest over de courgette.
Besprenkel de repen vervolgens met het citroensap en de rest van de olijfolie en eindig met een snufje zeezout.

Gegrilde rode mul met venkel en courgette.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

8 spr bieslook
1 courgette
- mulfilets (4 grote of 8
kleine)
4 el olie, rijst- of
arachide-
1 sjalot
8 tomaatjes, kers-
1 venkelknol

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 555
Energie kcal: 109
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper het sjalotje fijn en snijd de courgette en de venkelknol in heel kleine blokjes (van 3-5 mm).
Snijd de kerstomaatjes in dunne plakjes.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de sjalot, de courgette en de venkel 2-3 min. op een hoog vuur beetgaar.
Scheep de plakjes tomaat erdoor en bak het nog 1 min.
Scheep de groenten in het midden van vier warme borden.
Bestrijk de mulfilets met olie en bak ze in een hete grillpan of koekenpan in 4-6 min. mooi bruin en net aan gaar.
Keer de filets pas als ze vanzelf van de pan loslaten.
Leg de filets met de velkant naar boven op de groente.
Garneer ze met de sprietjes bieslook.

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GezondeSpieren.nl

Ingrediënten

1 bk asperges, groene
2 tk bieslook
½ citroen
½ courgette
2 tl dille, gedroogde
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
- peper
200 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 645
Eiwit: 55 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd, die ook leuk te maken is voor gasten!

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de harde uiteinden van de groene asperges af.

Snij de courgette in plakjes van ongeveer een ½ cm. dik.

Pers ook de knoflook uit.

Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie.

Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie.

Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 min.

Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 min. in de voorverwarmde oven.

Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2-3 min.

Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in.

Voeg in de laatste minuut de dille toe.

Leg de zalm en alle groenten op een bord.

Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap.

Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

Gemengde groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 biet, Chioggia-
- bleekselderij
- courgette, gele
- courgette, groene
1 paprika, geel
1 paprika, oranje
1 paprika, rood
- peulen, suiker-
15 tomaatjes, cherry-,
kleine
- ui, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen).

Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C).

Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

Gestoofde saucijzen in courgette met spaghetti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 tk basilicum (blaadjes)
1 courgette
25 g grana padano, geschaafde
2 tn knoflook
2 el pesto, rode
4 saucijzen, fijne
400 g spaghetti
2 blk tomaten, gepelde

grana padano = kaas

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snijd de uiteinden van de courgette en maak met de kaasschaaf 4 lange linten van de courgette.
Omwikkel de saucijzen met de courgettelinten. Snijd de rest van de courgette in blokjes van 3-4 mm.
Pureer met de staafmixer de tomaten met de knoflook en pesto.
Voeg de courgetteblokjes en peper naar smaak toe.
Schenk de saus in de ovenschaal.
Leg de saucijzen in de saus en stooft ze in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.
Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de spaghetti af en neem de saucijzen uit de schaal.
Meng de spaghetti met de tomatensaus en verdeel over 4 borden.
Leg er de saucijzen bij en bestrooi met de basilicumblaadjes en grana padano.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 606
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 83 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde courgette rolletjes I.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten:

125 g cottage cheese
2-3 courgettes
4-6 pl ham, rauwe
125 g kaas, room- of
mascarpone
½ hv koriander, verse
2 tk munt
- olie, olijf-
- peper
25 g pijnboompitjes
½ tl za'atar
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.
Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakken en besmeer deze licht met olie.
Bak ze in een hete grillpan tot ze bijna gaar zijn (let op!!! laat ze niet te gaar worden, want dan vallen ze uit elkaar).
Ze garen nog een beetje na bij het afkoelen.
Laat de courgette plakken goed afkoelen.
Hak de kruiden.
Roer de roomkaas los en doe er de cottage cheese, de kruiden en de specerijen bij.
Roer er de pijnboompitjes door.
Beleg iedere plak courgette met een reepje rauwe ham.
Besmeer 2/3 van de plak met het kaasmengsel en rol deze voorzichtig op.
Steek vast met een prikker.
De grootte van de rolletjes hangt een beetje af van de grootte van de courgette.
Koel de rolletjes een paar uur voor je ze serveert.
Zijn ze wat groter serveer ze dan op een klein bordje (als de rolletjes klein zijn volstaat een prikker).

Gevulde courgette rolletjes II.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan tafel, Nierstichting

Ingrediënten:

1 el azijn, balsamico-
½ citroen
1 courgette
2 tk dragon
200 g Hüttenkäse
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schaaf de courgettes overlangs met een dunschiller of mandoline, en haal er ongeveer 12 goede reepjes uit.

Bestrijk de courgettereepjes met 1 el olijfolie. Breng ze op smaak met versgemalen peper en koel ze 20 min.

Pers de citroen uit.

Meng de hüttenkäse met het citroensap, 1 el olijfolie en versgemalen peper naar smaak.

Verhit een koekenpan en rooster de pijnboompitten in ca. 2 min.

Schep halverwege om.

Haal de blaadjes van de takjes dragon.

Hak de dragon fijn.

Voeg de dragon en de pijnboompitten bij de hüttenkäse en meng goed.

Leg 1 tl hüttenkäsemengsel aan een kant van de courgettereep en rol die op.

Verdeel de courgetterolletjes over vier borden en maal er wat zwarte peper over.

Besprenkel de rolletjes met de rest van de olijfolie en de balsamicoazijn.

Hartige quiche met tomaat en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 courgette
450 g deeg, blader-
(diepvries)
6 eieren, (scharrel-)
300 g kaas, room- met
kruiden, verse, 70+
- peper, versgemalen
500 g tomaten, cherry-
- zout

- aluminiumfolie
- bakpapier
- quichevorm (Ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Verwijder de steelaanzet van de courgette en
schaaf de courgette met een kaasschaaf in
linten.
Halveer de tomaten.
Meng de eieren met de roomkaas tot een glad
mengsel en breng dit op smaak met zout en
versgemalen peper.
Bekleed de quichevorm met bakpapier.
Verwijder de folie van het bladerdeeg en
bekleed de quichevorm dakpansgewijs met het
deeg.
Verdeel de tomaatjes met de snijkant omhoog
over het deeg.
Verdeel de courgettelinten tussen de tomaatjes
door.
Schenk er het eimengsel over en dek de quiche
af met aluminiumfolie.
Bak de quiche in de oven in 40 min. gaar.
Verwijder na 25-30 min. de aluminiumfolie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 748
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Philips-chef

Ingrediënten

1 kip, hele

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook, fijngesneden
2 el olie, olijf-
- tijm, vers gesneden
2 uien, rode

Voor de marinade:

1 citroen of limoen, grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer! De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak van de kip behouden blijft. De kip blijft zo heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke smaak.

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng dit met de olie in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Vul de kip met het mengsel. Verwarm de airfryer voor op 200°C. Als je beschikt over de grillpan accessoire kun je deze goed gebruiken om de kip op de leggen, zodat je meer ruimte hebt in je airfryer.

In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg, in een Avance model max. 1,6 kg.

Leg de kip in de airfryer en schroei dicht in 5 min.

Smelt ondertussen in een pan de honing en het sap van de citroen en breng dit op smaak met peper en zout.

Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in met een deel van de marinade.

Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en leg de kip terug.

Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te smeren met marinade, totdat deze op is.

Na 60 min. is de kip gaar.

Je kunt op twee manieren controleren of de kip gaar is.

Met een vleesthermometer kun je de kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.

Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan het vocht zien of de kip gaar is.

Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer roze zijn, maar moet een heldere kleur hebben.

Eet smakelijk!.

23

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3620
Energie kcal: 862
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kabeljauw met venkel en courgette risotto.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wendy van de
Geest

Ingrediënten

- boter
- bouillon, groente-
(volgens aanwijzingen op
de risotto-verpakking)
- 1¼ courgette
- 125 g kaas, Parmezaanse
- 4 m kabeljauw, verse (ca.
500 g)
- 3 tn knoflook
- 1½ tl kruiden, Italiaanse
- peper, versgemalen
- 400 g rijst, risotto-
- 150 g spekjes
- 1½ ui
- 1¼ venkelknol
- zout

Voorbereiding.

Snipper de ui fijn.
Snijd de venkel en de courgette in kleine
blokjes (bewaar het groen van de venkel).
Hak de knoflook fijn.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Zet de bouillon klaar.

Bereiding.

Fruit de ui in een klontje boter.
Voeg de knoflook toe zodra de ui glazig is.
Voeg de risottorijst toe en bak deze een paar
min. mee (totdat de rijstkorrel glazig is).
Voeg een soeplepel groentebouillon en de
Italiaanse kruiden toe.
Voeg telkens als de rijst de bouillon opgenomen
heeft een nieuwe soeplepel bouillon toe.
Verhit ondertussen in een ander pannetje een
klein beetje boter en bak op een laag vuur de
blokjes venkel en courgette gaar.
Haal de groenten als ze gaar is uit de pan en zet
ze apart.
Bak in hetzelfde pannetje de spekjes uit en zet
die vervolgens ook apart.
Kruid de kabeljauw aan beide kanten met
versgemalen peper en zout.
Bak in een klontje boter de vis gaar.
Voeg, als de risotto alle bouillon opgenomen
heeft, de venkel en de courgette eraan toe.
Meng het met de Parmezaanse kaas tot een
smeuïg geheel.
Serveer de risotto met de kabeljauw er
bovenop.
Garneer het gerecht met de spekjes en het
venkelgroen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Krokante courgette kaasplakjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten

1 courgette
50 g kaas,
Parmezaanse, vers
geraspte
- olie, olijf
20 g paneermeel
- peper
½ tl ras el hanout
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes van ca. ½ cm. dik.
Smeer de plakjes licht in met olijfolie.
Maak een mengsel van de kaas, paneermeel en de kruiden.
Haal de courgetteplakjes door het kaasmengsel.
Leg de courgetteplakjes op een bakplaat met bakpapier.
Bak ze in ca. 20-30 min. in de oven (180°C) tot ze mooi goudbruin en krokant zijn.
Serveer ze warm.

Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-01

Ingrediënten

500 g aardappelen (gelijke grootte)
8 spr bieslook, knoflook-2 courgettes, kleine (à 300 g)
2 el kappertjes
½ tl koriander, gemalen (ketoembar)
500 g lamsfilet
1 limoen
3 el olie, maïskiem-
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper
1 sjalotje
- zout

Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon en kook in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Leg intussen satéprikkers in ruim koud water.
Giet de aardappels af, pel ze en laat afkoelen.
Pel het sjalotje en snipper zeer fijn.
Snijd de aardappelen in plakjes.
Meng de aardappelplakjes met de maïskiemolie, het sjalotje, zout, peper en de kappertjes.
Snijd de lamsfilet in blokjes.
Was de courgettes en snijd ze in plakken van ca. 1 cm.
Was de paprika, maak schoon en snijd in 16 stukken.
Bestrooi het vlees met zout, peper en koriander.
Prik op de satéprikkers om en om plakken courgette, blokjes lamsvlees en stukjes paprika.
Boen de limoen schoon en snijd in de lengte in 8 partjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bestrijk de stokjes met olie en rooster ze ca. 10 cm onder de hete grill (regelmatig keren).
Verdeel de aardappelsalade over vier borden.
Leg de kebabs ernaast.
Garneer de borden met partjes limoen en knoflookbieslook.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lasagna met paprika, courgette en gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 hv basilicum
1 courgette
400 g gehakt, runder-
- knoflook
1 pk lasagnevellen,
volkoren
1 bl mozzarella, in
plakken
2 paprika's, rode
- peper
1 pt saus, tomaten- of
pasta-
300 g spinazie
- ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.
Snijd de paprika in blokjes.
Rul het gehakt in een koekenpan en zet het gehakt opzij.
Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan, fruit de ui en knoflook kort en voeg de paprika toe.
Voeg na een paar min. de spinazie toe en verwarm tot de spinazie geslonken is.
Voeg hieraan de basilicum en de tomatensaus toe.
Vet een ovenschaal licht in met olijfolie en verdeel de lasagnevellen over de bodem.
Bedek de vellen met een laag courgette en wat van de tomatensaus.
Leg hierop weer een laag lasagnevellen, een laagje gehakt en weer tomaten-paprikasaus.
Herhaal dit tot de saus op is.
Bedek het gerecht met mozzarella.
Bak de lasagna ongeveer 20 min. in de oven.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 zk aardappelpartjes (à 450 g)

200 g champignons, kastanje-

1 courgette, in blokjes

2 kipfilets (à 150 g)

1 pk Maggi Mals en Kruidig, mediterrane kruiden

5 el olie, olijf-

- peper

2 el peterselie, blad-, grof gehakt

1 ui, in halve ringen

- zout

Bereiding.

Bereid de kipfilets met de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking (gebruik 2 vellen bakpapier).

Verhit in een hapjespan 3 el olijfolie.

Bak de aardappelpartjes in 10 min. goudbruin en gaar.

Schep ze regelmatig om.

Verhit de rest van de olie in een wok.

Roerbak de paddenstoelen met de ui en de courgette in 5 min. beetgaar.

Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de kipfilets over 4 borden.

Schep er de groente bij en bestrooi met de peterselie.

Serveer het gerecht met de aardappelpartjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1667

Energie kcal: 397

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mexicaanse bonen met courgettes en tacochips.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

650 g bonen, bruine
150 g chips, taco-
2 courgettes
50 g feta
2 el korianderblaadjes
1 tl korianderpoeder
1 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, groene
- peper
1 pepertje, rood
2 uien, witte
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 23 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Hak de uien in kleine stukjes.
Haal de zaadjes uit het pepertje.
Snijd het pepertje in kleine ringetjes.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de courgette in schijfjes.
Verhit 1 el olie.
Fruit de ½ van de ui, knoflook en korianderpoeder 3 min. in de olie.
Voeg de ½ van de bonen toe.
Stamp een puree van de uien en de bonen.
Bak de puree nog 1 min.
Voeg de rest van de bonen toe.
Stamp opnieuw alle bonen fijn.
Laat de bonen even sudderen.
Breng de bonenpuree op smaak met peper en zout.
Fruit in een wok 2 min. de andere ui en het pepertje.
Voeg de paprika en de courgette toe aan de ui.
Bak de groenten 5 min. op een hoog vuur.
Breng de groente op smaak met wat peper en zout.
Verkruimel de feta over de bonenpuree.
Strooi de korianderblaadjes over de groente.
Serveer de puree en de groente met de tacochips.

==> De bonenpuree als dip voor de taco's gebruiken.

Pasta met courgette en Parmezaanse kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Ainsley Harriott, Okokorecepten.nl

Ingrediënten

25 g boter
500 g courgette, in blokjes
300 g fettuccine (=lintpasta)
4 el kaas, Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, gesnipperd
4 el olie, olijf-
1 tl pepers, chili-, gedroogde, verkruimeld
2 el peterselie, fijngehakt
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tl tijm, fijngehakt

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan met een dikke bodem.
Voeg de sjalot toe en fruit die in 5 min. glazig.
Voeg de courgette, de knoflook, de tijm, de chilipeper en wat zout en versgemalen peper toe en laat alles, af en toe omscheppend, nog 5 min. stoven.
Scheep intussen de fettuccine in een grote pan kokend water met wat zout.
Roer de fettuccine een keer goed door en kook de pasta in 5 min. of volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af, laat die uitlekken en scheep er de boter en de peterselie door.
Scheep het courgettemengsel door de pasta, maal er wat zwarte peper over en bestrooi het gerecht met Parmezaanse kaas.

Tip:

Gebruik zo klein mogelijke courgettes, want die hebben meer smaak en nemen minder vocht op.

30

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pitatosti met chorizo en courgette.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 broodje, pita-
3 pl chorizo
3 pl courgette, dunne
2 el ketchup, tomaten-
- ui, bos-, in ringetjes

Bereiding.

Snijd het pitabroodje open en besmeer de snijvlakken dun met tomatenketchup. Beleg de onderste helft met chorizo en courgette. Strooi er wat ringetjes bosui over en leg de bovenkant van het broodje met de besmeerde kant naar beneden erop. Rooster de pitatosti in een contactgrill, tosti-apparaat of broodrooster goudbruin en knapperig.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Risotto van tomaat en courgettes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

270 ml bouillon,
groente-
2 courgettes
4 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
2 kol margarine
1 kol olie, plantaardige
2 kol oregano, vers of
gedroogd
- peper, versgemalen
160 g rijst, risotto-,
ongekookt
4 tomaten
1 ui
80 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Pers het teentje knoflook uit.
Snijd de tomaten en de courgettes in reepjes.
Bak de ui, de knoflook en de rijst in olie totdat
de rijst glazig wordt.
Voeg 50 ml wijn en 50 ml bouillon aan het
rijstmengsel toe (blijf goed roeren totdat de
rijst het vocht heeft opgenomen).
Herhaal dit totdat alle wijn en bouillon
opgebruikt is.
Meng de courgette en de tomaten door het
geheel en laat dit nog 3-5 min. sudderen.
Roer de margarine en 3 el Parmezaanse kaas
goed door elkaar en breng het op smaak met
versgemalen peper, zout en oregano.
Bestrooi, voor het serveren, het gerecht met de
resterende Parmezaanse kaas.

Voorb. tijd: 40 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roergebakken kip met courgette en pesto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Knorr

Ingrediënten

125 g champignons
1 courgette
125 ml crème fraîche
250 g kipfilet
175 g macaroni
1 el pesto

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes, de courgette in kleine blokjes en de champignons in plakjes. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip lichtbruin. Voeg de courgette en de champignons toe. Roerbak het geheel 2 min. Laat alles in circa 5 min. gaar worden. Schep de crème fraîche, de pesto en de afgegoten pasta door het kipmengsel. Breng evt. op smaak met zout en/of peper.

Tips:

- Bak eerst 50 g magere spekreepjes. Haal de spekreepjes uit de wok. Bak de kip in het achtergebleven spekvet. Voeg de kipreepjes als laatste toe.
- Voeg naast de courgette eens gesnipperde ui, knoflook en paprika toe.

Romige volkorenspaghetti met courgette en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g champignons
2 courgettes
5 eidooiers
50 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 snf peper
75 ml room, slag-
300 g spaghetti, volkoren-

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Fruit de knoflook 1 min.
Scheep de champignons en courgette erdoor en bak de groenten 6 min.
Klop de eidooiers los met de slagroom en helft van de kaas.
Neem de koekenpan van het vuur en schep de spaghetti door het groentemengsel.
Voeg het ei-kaasmengsel toe en schep goed om: de warmte laat het eimengsel garen, maar niet stollen.
Verdeel de spaghetti over 4 borden en bestrooi ze met de rest van de kaas en peper naar smaak.

Tip:

Bestrooi de spaghetti voor extra smaak met fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 549
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 7 g
Groente: 238 g
Zout: 0,4 g

Tortilla met tonijn en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Aardappelgerechten

Ingrediënten

300 g aardappelplakjes,
voorgekookte (koeling)
25 g boter
1 courgette, kleine
5 eieren
1 tl oregano
- peper, versgemalen
180 g tonijn, in olie
(blikje)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

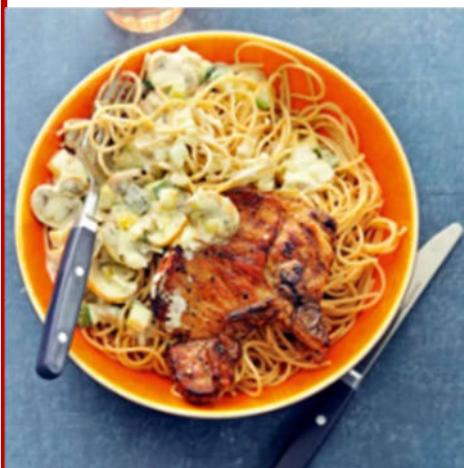
Bereiding.

Was de courgette en snijd hem in plakjes.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Giet de tonijn af en vang de olie op.
Verhit de boter en de olie van de tonijn in een grote koekenpan en bak de uienringen ± 2 min.
Voeg de aardappelplakjes en de courgette toe en bak nog ± 5 min.
Schep het gerecht af en toe om en bestrooi het met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren met de oregano, zout en peper los.
Verdeel de tonijn over het aardappelmengsel en schenk er de losgeklopte eieren over.
Laat de tortilla op laag vuur met een deksel op de pan in ± 10 min. stollen.

Tip:

Serveer er gemengde sla bij.

Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g champignons
1 courgette
150 g kaas, room-, met kruiden, verse
4 karbonades, rib-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
2 snf peper
50 g spaghetti, volkoren-
2 uien
75 ml water
1 snf zout

Bereiding.

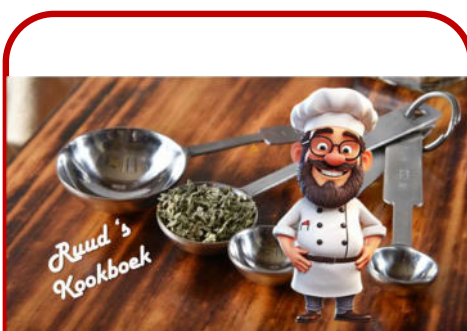
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bestrooi de karbonades met zout en peper en bak het vlees in 10 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.
Fruit de ui en knoflook 2 min.
Voeg de courgette en champignons toe en bak 4 min. mee.
Voeg de roomkaas met het water toe en verwarm tot een romige saus.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti met de courgetteroomsaus over 4 borden.
Leg er de karbonades bij.

Tip:

Bestrooi de spaghetti met 50 g saladecroutons bacon.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 739
Eiwit: 47 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 0,7 g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

39

Compressed by

