



260 gram
groenten per
portie *

Hasselback-courgette met geitenkaas

couscous en vijgendressing

Op zoek naar een leuk recept met courgette? Probeer dan eens een hasselback-courgette met geitenkaas. Bij een hasselback bereiding wordt de aardappel of groente tot ongeveer drie kwart in dunne plakken gesneden. Deze techniek is ooit bedacht door de kok van het Zweedse restaurant Hasselbacken.

35 min | 725 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Geitenkaas	g	50	100	150	200
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Puntpaprika	g	100	200	200	400
Ras el hanout	tl	0.5	1	1.5	2
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Vijgenspread	st	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de courgette op een snijplank en leg aan beide kanten parallel een pollepel. Snijd met een scherp mes allemaal inkepingen, maar laat de onderkant heel (de pollepels zorgen ervoor dat je niet helemaal kunt doorsnijden). Leg de courgette in een ovenschaal en verwarm 15 minuten.
2. Pel de knoflook. Doe de olie in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de zachte geitenkaas met een warm mes (onder de warme kraan) in dunne plakjes. Haal de courgette uit de oven en druppel de knoflookolie erover. Vul de inkepingen met de geitenkaas en bak de courgette nog 10-15 minuten in het midden van de oven (als het niet lukt met plakjes snijden, kun je geitenkaas in de courgette inkepingen smeren).
3. Breng intussen water (of bouillon) aan de kook voor de volkoren couscous. Doe de couscous in een kom en schenk het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Voeg een beetje boter of olijfolie toe en peper en zout voor de smaak.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de paprika in ongeveer 8 minuten bruin en gaar. Schep de couscous erdoor en breng op smaak met ras el hanout, peper en zout. Snijd de helft van de munt klein en schep dit er doorheen. Verdun de vijgenspread met een beetje water of witte wijnazijn.
5. Serveer de hasselback courgette met de couscous, vijgendressing en garner met de overgebleven munt.

Tip: Je kunt de geitenkaas eventueel ook verwarmen in een pannetje en over de inkepingen schenken. De couscous is ook erg lekker met ander gedroogd fruit, geroosterde amandelen of granaatappel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

