



Courgette rolls met hüttenkäse

en amandelschaafsel

Deze courgette rolletjes zijn een leuke variatie op de gevulde courgette. Leuk om te presenteren als lunch of bij een borrel. De verse bieslook geeft de hüttenkäse een heerlijke, kruidige smaak.

20 min | 318 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	1.5	2
Amandelschaafsel	g	25	50	75	100
Verse bieslook	st	0.25	0.5	0.75	1
Hüttenkäse	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Citroensap	el	0.5	1	1.5	2
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. Was de courgette en schaaf in de lengte met een dunschiller, kaasschaaf of mandoline in dunne plakken.
2. Verhit olie in een grillpan of bakpan en gril of bak de courgette tot deze vocht afgeeft en lichtbruin kleurt. Haal uit de pan en laat een beetje afkoelen.
3. Bak het amandelschaafsel in een droge bakpan goudbruin. Snijd de bieslook fijn.
4. Kruid de hüttenkäse met bieslook, zout en peper en besprenkel met citroensap en olijfolie extra vierge. Schep wat van de hüttenkäse aan het uiteinde van de courgette plakjes en leg wat amandelschaafsel erop. Rol de plakjes één voor één op en leg de rolletjes naast elkaar op een schaal. Besprenkel eventueel nog met een beetje citroensap en strooi het overgebleven amandelschaafsel erover.

Tip: Hou je van meer pit? Kruid de hüttenkäse met wat chilivlokken of paprikapoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

