



## Carpaccio van courgette met gruyere

pasta en gekaramelliseerde uien met daslook

Ook al denk je bij carpaccio in eerste instantie waarschijnlijk aan dun gesneden vlees, dit is ook een originele manier om groente te presenteren. Het ziet er leuk uit en het is een makkelijke techniek. Je kunt bijna alle groenten gebruiken voor carpaccio. Neem bijvoorbeeld bieten, wortel, radijsjes, tomaten en nog veel meer. Vandaag maken we een carpaccio van courgette.

30 min | 695 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  |
|----------------|-----------|------|-----|------|-----|
| Rode ui        | <b>st</b> | 1.5  | 3   | 4    | 6   |
| Daslook        | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1    | 2   |
| Honing         | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1    | 1   |
| Citroen        | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Verse munt     | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1    | 1   |
| Courgette      | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 2    | 2   |
| Gruyere        | <b>g</b>  | 25   | 50  | 75   | 100 |
| Volkoren pasta | <b>g</b>  | 85   | 170 | 255  | 340 |

*zelf toevoegen:*

|                    |           |     |   |     |   |
|--------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Olijfolie en boter | <b>el</b> | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Balsamicoazijn     | <b>el</b> | 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. Pel de ui en snijd in halve ringen of in partjes. Snijd de daslook fijn. Verhit olie en boter in een ruime bakpan en bak de uien kort aan. Temper het vuur en bak, af en toe omscheppend, tot de ui licht gekaramelliseerd is. Doe op het laatst de daslook (naar smaak), honing en balsamicoazijn erbij.
2. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap. Snijd de verse munt heel fijn. Maak een dressing van citroensap, munt (naar smaak), olijfolie extra vierge, zout en peper.
3. Was de courgette en snijd of schaaf in flinterdunne plakjes. Nu kun je ervoor kiezen om de courgette rauw te serveren of kort te bakken in een pan. In dat laatste geval bak je de plakjes 3-5 minuten. Schik de courgette op de borden of op een schaal en breng op smaak met citroenzeste (geraspte citroenschil), zout en peper. Druppel de dressing over de courgette en rasp een deel van de gruyere met een grove rasp erover. Zet opzij.
4. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8 minuten beetgaar. Giet het water af en schep de zoete uien erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
5. Leg de pasta op de courgette plakjes en rasp tenslotte de rest van de gruyere erover. Werk af met wat blaadjes munt.

*Tip: Heb je munt over? Maak er een lekkere thee van.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

