



350 gram
groenten per
portie *

Courgetterolletjes met kapucijnervulling

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag gaan we creatief aan de slag met courgette. We schaven hele dunne plakjes en gaan deze vullen met een zacht mengsel van kapucijners en verse munt. Dit wordt een gerecht waarmee je zeker indruk kunt maken! Je kunt de rolletjes als ovenschotel eten of los, als heerlijke borrelhapjes.

40 min | 522 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
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Kapucijners	g	175	350	450	700
Courgette	st	1	2	3	4
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Ei	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	1	2	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Spoel de kapucijners in een zeef onder de kraan. Was de courgette en schaaf met een kaasschaaf dunne plakken (of gebruik een scherp mes). Snijd het middelste deel (de zaadlijst) van de courgette in kleine blokjes. Was de verse munt en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Doe de kapucijners, de kleine courgetteblokjes en munt erbij en bak 5 minuten op een laag vuur. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Stamp of prak tot een grove puree en schep de helft van de kaas erdoor.
3. Verhit olie in een bakpan of grillpan. Bak of gril de courgetteplakjes kort aan en laat afkoelen (je kunt de courgette plakjes ook rauw gebruiken).
4. Klop de eieren en overgebleven kaas met wat zout en peper los en schenk het in de ovenschaal.
5. Schep wat van de kapucijnerpuree aan de onderkant van de courgetteplakjes. Rol de courgetteplakjes op en zet ze staand (of liggend) in de ovenschaal. Herhaal dit totdat alle ingrediënten op zijn. Bak circa 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat het ei gestold is.

Tip: Voor meer gemak kun je per persoon een omelet bakken. Snijd de courgette klein, bak samen met de kapucijners en serveer op of bij de omelet. Werk af met de geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

